INTROSPECTIV

MICHAEL PUETT
CHRISTINE GROSS-LOH

Calea

SECRETELE CELOR MAI MARI FILOSOFI CHINEZI PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

CONFUCIUS
MENCIUS
LAOZI
ZHUANGZI
XUNZI

INTROSPECTIV

MICHAEL PUETT
CHRISTINE GROSS-LOH

Calea

SECRETELE CELOR MAI MARI FILOSOFI CHINEZI PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

CONFUCIUS
MENCIUS
LAOZI
ZHUANGZI
XUNZI

INTROSPECTIV

MICHAEL PUETT
CHRISTINE GROSS-LOH

Calea

SECRETELE CELOR MAI MARI FILOSOFI CHINEZI PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

CONFUCIUS
MENCIUS
LAOZI
ZHUANGZI
XUNZI

Cuprins

Cuvânt înainte

Prefață

1. Epoca autosuficienței

2. Epoca filosofiei

3. Despre relații. Confucius și ritualurile „ca-și-cum“

4. Despre decizii. Mencius și lumea schimbătoare

5. Despre influență. Lao Zi și generarea lumilor

6. Despre vitalitate. Educația interioară și a fi ca un spirit

7. Despre spontaneitate. Zhuangzi și o lume a transformărilor

8. Despre natura umană. Xunzi și aplicarea unui tipar asupra lumii

9. Era posibilităților

Mulțumiri

Resurse și lecturi suplimentare

INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Michael Puett este profesor de istorie chineză la Harvard și a ținut numeroase prelegeri la cele mai importante universități ale lumii. Cursul său de filosofie chineză este printre cele mai populare de la Harvard. A mai publicat: The Ambivalence of Creation: Debates Concerning Innovation and Artifice in Early China (2002), To Become a God: Cosmology, Sacrifice, and Self-Divinization in Early China (2004), Ritual and its Consequences: An Essay on the Limits of Sincerity (coautor, 2008). Drepturile de publicare pentru Calea au fost vândute în 25 de țări.

Christine Gross-Loh a scris pentru publicațiile Wall Street Journal, Atlantic și Huffington Post. Are un doctorat în istoria Asiei de Est, obținut la Harvard, și este autoarea lucrării Parenting Without Borders (2014).

MICHAEL PUETT
CHRISTINE GROSS-LOH

Calea

SECRETELE CELOR MAI MARI FILOSOFI CHINEZI PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

Traducere din limba engleză de
IRINA BRATEȘ

LITERA
București
2020

The Path

A New Way to Think About Everything

Michael Puett

Christine Gross-Loh

Copyright © 2016 Michael Puett și Christine Gross-Loh

Toate drepturile rezervate

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Calea

Secretele celor mai mari filosofi

chinezi pentru o viață mai bună

Michael Puett

Christine Gross-Loh

Copyright © 2018 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Mihaela Șerea, Carmen Ștefania Neacșu

Corector: Andrada Nistor

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Puett, Michael

Calea. Secretele celor mai mari filosofi chinezi pentru

o viață mai bună / Michael Puett. Christine Gross-Loh;

trad. din lb. engleză de Irina Brateş – Bucureşti: Litera, 2018

isbn 978-606-33-2873-2

isbn EPUB 978-606-33-6288-0

I. Brateș, Irina (trad.)

159.9

Lui JD, Susan, David, Mary,

Brannon, Connor și Meg

– MP

Lui Benjamin, Daniel,

Mia și Annabel

– CGL

Nu Calea este cea care le aduce oamenilor ceva în plus; oamenii sunt cei care aduc ceva în plus Căii.

Confucius, Analecte

Cuvânt înainte

Christine Gross-Loh

Într-o dimineață rece și însorită din toamna anului 2013, participam la un curs despre filosofia chineză, la Universitatea Harvard. Mă aflam acolo ca să scriu un articol pentru The Atlantic despre motivul pentru care un curs universitar pe o temă ezoterică ajunsese al treilea ca popularitate în campus, după alegerile predictibile reprezentate de cursurile despre bazele economiei și informatică.

Profesorul Michael Puett, un bărbat înalt, energic, de peste patruzeci de ani, stătea pe scena de la Teatrul Sanders vorbind animat unui public de peste șapte sute de studenți. Își ținea prelegerile captivante fără să recurgă la notițe sau slide-uri – cincizeci de minute de discurs liber, de fiecare dată. Studenților nu li se dă niciodată nimic de citit, cu excepția cuvintelor traduse ale filosofilor înșiși: Analectele lui Confucius, Dao de jing, scrierile lui Mencius. Nu se presupune că ar avea cunoștințe prealabile despre istoria sau filosofia chineză și nici vreun interes deosebit în acest sens; trebuie doar să fie deschiși și dispuși să aprofundeze aceste texte antice. Cursul este celebru pentru promisiunea îndrăzneață pe care o face profesorul în fiecare an, în prima zi de curs: „Dacă luați în serios aceste texte, vă vor schimba viața“.

Terminasem un doctorat în istoria Asiei Orientale la Harvard și, când eram doctorand, le predam studenților filosofie chineză. Acest material nu era nou pentru mine. Dar ascultându-l pe Michael în acea zi și în săptămânile care au urmat, l-am văzut aducând la viață aceste idei într-un mod pe care nu-l mai întâlnisem până atunci. Le cerea studenților nu numai să prindă sensul ideilor acelor gânditori, ci și să permită ideilor să pună sub semnul

întrebării unele dintre prezumțiile lor fundamentale în legătură cu ei înșiși și cu lumea în care trăiesc.

Michael vorbește despre filosofia chineză și la alte universități și organizații din întreaga lume. După fiecare prelegere, oamenii vin în mod invariabil la el, dornici să afle în ce mod aceste idei se pot aplica propriilor vieți: relațiilor, carierelor, problemelor familiale. Își dau seama că aceste principii prezintă o perspectivă nouă asupra a ceea ce înseamnă să trăiești o viață bună și plină de sens, o perspectivă care este opusă multor lucruri pe care înainte le considerau adevărate.

Este o perspectivă care i-a influențat pe mulți în bine. Studenții lui Michael mi-au împărtășit întâmplări despre felul în care le-au transformat aceste idei viața. Unii mi-au spus că și-au schimbat modul în care priveau relațiile, pentru că acum înțeleg că și cele mai mici acțiuni se repercutează asupra lor și a tuturor celor din jur. Așa cum explica unul dintre studenți, „profesorul Puett a deschis o ușă către un mod diferit de interacțiune cu lumea din jurul meu, de gestionare a propriilor sentimente, de stabilire în raport cu mine și cu ceilalți a unei stări de calm pe care nu o mai simțisem“.

Acești tineri de succes, cu mari șanse de a deveni cândva lideri în indiferent ce carieră ar alege, mi-au spus că ideile acestea le-au schimbat modul de abordare a unor decizii de viață majore și a propriei traiectorii. Indiferent dacă hotărau să lucreze în finanțe sau antropologie, drept sau medicină, aceste idei le furnizau diverse instrumente și o perspectivă asupra lumii diferită de cele cu care fuseseră crescuți, deschizând o fereastră nouă către scopul vieții și posibilitățile ei infinite. Un student mi-a spus: „E foarte ușor să aderi la ideea că lucrezi pentru a atinge un obiectiv final și că urci o scară către înfăptuirea unui vis – fie că este vorba despre o anumită poziție sau despre un anumit loc în viață. Dar acest mesaj este cu adevărat puternic: anume că trăindu-ți viața altfel, te poți deschide către posibilități despre care nici măcar nu credeai că există“.

Și nu numai textele filosofice îi modelează pe acești studenți. Michael însuși este un model. Este cunoscut pentru bunătate, modestie și implicarea

în a-i ajuta pe studenți să înflorească, însușiri care provin direct din deceniile de imersiune în gândirea chineză. „El întruchipează total aceste învățături“, a spus un student.

Ce anume din aceste filosofii produce un astfel de impact asupra celor care le studiază? Nici una dintre aceste idei nu are legătură cu „acceptarea de sine“, „cu faptul de a te regăsi pe tine însuți“ sau cu urmarea unui set de instrucțiuni pentru atingerea unui obiectiv clar. De fapt, sunt exact opusul acestui fel de gândire. Nu sunt nici specifice, nici prescriptive, nici mărețe. Mai curând, se referă la schimbarea totală, în moduri imprevizibile și inimaginabile. Un student a explicat cât de eliberator este să recunoști că lucrurile pe care le considerăm adânc înrădăcinate și implicite în realitate nu sunt astfel: „Poți adopta obiceiuri noi și schimba literalmente modul în care privești lumea, în care reacționezi la aceasta și interacționezi cu alte persoane. Am învățat că poți mânui acea putere a obișnuinței, sau «ritualul», pentru a realiza lucruri pe care nu le-ai crezut niciodată posibile, dat fiind cine credeai tu că ești“.

Mult timp am privit gândirea chineză prin lentile greșite, având tendința de a o vedea ca fiind inextricabil legată de o lume „tradițională“ și, prin urmare, considerând-o irelevantă pentru viețile noastre contemporane. Dar, după cum pot confirma acești studenți, învățăturile filosofilor antici chinezi ne obligă să punem sub semnul întrebării multe dintre convingerile pe care le luăm ca sigure. Ideile lor despre felul în care abordăm, ca oameni, lumea – cum ne raportăm la alții, cum luăm decizii, cum facem față urcușurilor și coborâșurilor vieții, cum încercăm să-i influențăm pe ceilalți, cum alegem să ne ducem viața – sunt la fel de relevante astăzi cum erau acum două mii de ani. De fapt, sunt mai relevante ca oricând.

Michael și cu mine ne-am dat seama că aceste idei au ceva să ne comunice, nouă, tuturor, și astfel s-a născut această carte. În paginile care urmează, vom arăta în ce mod învățăturile acestor filosofi chinezi pot oferi posibilități de a ne schimba modul în care ne gândim la noi și la viitorul nostru.

Prefață

Confucius, Mencius, Lao Zi, Zhuangzi, Xunzi – unii dintre acești gânditori vă pot fi cunoscuți; de alții probabil că nici nu ați auzit. Unul a fost un funcționar transformat în învățător, care și-a petrecut viața instruind un mic grup de discipoli. Un altul a cutreierat din regiune în regiune, oferindu-le consiliere conducătorilor locali. Iar un altul a fost considerat mai târziu ca fiind zeu. Viețile și scrierile lor ne par acum obscure, foarte îndepărtate de viețile noastre moderne.

Până la urmă, ce ar putea filosofii chinezi, care au trăit în urmă cu peste două mii de ani, să ne învețe despre arta de a trăi? Probabil că îi considerați – asta în cazul în care vă gândiți vreodată la ei – ca fiind niște înțelepți placizi, care debitează banalități inofensive despre armonie și natură. Astăzi însă noi ducem vieți dinamice, libere și moderne. Valorile noastre, obiceiurile, tehnologia și judecățile culturale sunt complet diferite de ale lor.

Ce-ar fi dacă v-am spune că fiecare dintre acești gânditori oferă o perspectivă profund paradoxală asupra modului în care să devenim oameni mai buni și să creăm o lume mai bună? Ce-ar fi dacă v-am spune că, în cazul în care le luați în serios, ideile care se găsesc în aceste texte extraordinare din China clasică au potențialul de a transforma modul în care trăiți? Aceasta este tema centrală a cărții: faptul că învățăturile filosofilor antici chinezi, care veneau ca răspuns la probleme foarte asemănătoare cu ale noastre, oferă perspective noi și radicale asupra modului în care să trăim o viață bună.

Cei mai mulți dintre noi consideră că fac ceea ce trebuie atunci când privesc înăuntrul lor, se regăsesc și stabilesc cum ar trebui să devină viața lor. Ne imaginăm ce fel de carieră s-ar potrivi cel mai bine personalității și înclinațiilor noastre. Ne gândim ce fel de persoană ar fi perechea potrivită pentru noi. Și credem că dacă găsim aceste lucruri – adevăratul nostru sine, cariera

care ne e hărăzită și sufletul-pereche – viața ne va fi împlinită: ne vom hrăni adevăratul sine și vom pune în practică un plan pentru fericire, prosperitate și satisfacție personală.

Fie că ne dăm seama, fie că nu, această viziune despre modul în care să ne construim o viață bună își are rădăcinile în istorie, mai precis în ideile calviniste ale secolului al XVI-lea despre predestinare, un „ales“ și un Dumnezeu care a creat un plan pe care fiecare dintre noi trebuie să-l ducă la îndeplinire. Calviniștii respingeau urmarea unui ritual, pe care îl considerau ceva repetitiv și gol, în schimb puneau accent pe credința sinceră în această zeitate superioară. Astăzi nu mai gândim în termeni de predestinare, „ales“ sau chiar – unii dintre noi – Dumnezeu. Dar mare parte a modului occidental de gândire actual este o moștenire a acestor puncte de vedere protestante timpurii.

Mulți dintre noi sunt de părere acum că fiecare ar trebui să fie un individ unic care se cunoaște pe sine. Considerăm că trebuie să fim autentici, loiali unui adevăr pe care acum avem tendința să-l situăm nu într-o zeitate superioară, ci înăuntrul nostru. Năzuim să ne ridicăm la nivelul pe care ne stă în putere să-l atingem.

Dar dacă aceste idei despre care credem că ne îmbunătățesc viața ne limitează, de fapt?

Adesea, asociem filosofia cu ideile abstracte, de cele mai multe ori inutile. Însă calitatea gânditorilor din această carte rezidă în faptul că adesea și-au ilustrat învățăturile prin aspecte concrete, obișnuite ale vieții de fiecare zi. Au considerat că tocmai la acest nivel de zi cu zi se întâmplă marea schimbare și începe o viață împlinită.

Pe măsură ce explorăm scrierile acestor gânditori, sperăm că le veți permite să vă pună sub semnul întrebării unele dintre noțiunile cele mai dragi vouă. Unele dintre ideile lor pot fi înțelese intuitiv; altele nu. Nu ne așteptăm neapărat să fiți de acord cu tot ceea ce citiți. Însă simplul fapt de a veni în contact cu idei atât de diferite de ale noastre ne permite să recunoaștem că ipotezele noastre referitoare la un mod bun de a ne trăi viața sunt doar o

parte din multe altele. Și, în momentul în care ne-am dat seama de acest lucru, nu ne mai putem întoarce neschimbați la vechea noastră viață.

1

Epoca autosuficienței

O anumită viziune asupra istoriei a devenit credință general acceptată. Până în secolul al XIX-lea, oamenii trăiau în ceea ce numim „societăți tradiționale“. În acest fel de societăți, li se spunea întotdeauna ce să facă. Se năștea într-o structură socială preexistentă care le determina viața: se năștea țărani, rămâneau țărani; se năștea aristocrați, rămâneau aristocrați. Familia în care se năștea determina câți bani și ce putere aveau, și, astfel, traiectoria vieții lor se stabilea din ziua nașterii.

Povestea continuă: în Europa secolului al XIX-lea, oamenii s-au desprins în cele din urmă de aceste limitări. Pentru prima dată, ne-am dat seama că suntem cu toții indivizi care pot gândi rațional. Putem lua decizii în ceea ce ne privește și putem prelua controlul asupra vieții noastre. În calitate de ființe raționale, putem crea o lume de oportunități fără precedent. Odată cu această înțelegere, spune povestea, s-a născut lumea modernă.

Dar dacă unii dintre noi au reușit să se desprindă, alte culturi au rămas în urmă – sau, cel puțin, așa credem. Pentru mulți dintre noi, China clasică reprezintă societatea tradițională prin definiție, cea în care oamenilor li se cerea să respecte roluri sociale definite rigid, pentru a trăi într-o lume stratificată, ordonată.

Prin urmare, lumea aceasta trebuie să fie o lume care nu are nimic să ne învețe.

Sigur, uneori aceste societăți tradiționale, în general, și cea a Chinei, în particular, au fost idealizate: Astăzi suntem înstrăinați unii de alții, dar cei din lumea tradițională se vedeau trăind în armonie cu cosmosul. Ne-am desprins de lumea naturală și încercăm să o controlăm și să o dominăm, dar oamenii din lumea tradițională au încercat să trăiască în conformitate cu tiparele naturii.

Această perspectivă sentimentală asupra unei lumi tradiționale nu are nici ea nimic să ne învețe. Nu face decât să transforme aceste așa-numite societăți tradiționale în ceva de genul obiectelor nostalgice. Putem să ne ducem la un muzeu, să vedem o mumie egipteană și să ne gândim: Ce interesant. Un artefact din China antică? Cât de pitoresc. Fascinant de privit, dar nu ne-am dori să ne întoarcem în vremurile acelea, în lumea pe care o reprezintă ele. Nu ne-am dori să trăim acolo sau să învățăm ceva de la aceste lumi tradiționale, pentru că nu erau moderne. Noi suntem cei care au înțeles cum stau lucrurile, nu ei.

Dar, așa cum veți afla, multe dintre stereotipurile noastre despre aceste societăți „tradiționale“ sunt greșite. Și avem multe de învățat de la trecut.

Pericolul pe care îl presupune viziunea noastră asupra istoriei nu constă numai în aceea că ne-a făcut să dăm în lături o mare parte a existenței umane ca fiind irelevantă, ci și în faptul că ne închipuim că ideile predominante de azi sunt singurele care îi încurajează pe oameni să-și decidă propria viață; prin urmare, ideile de azi sunt singurele corecte.

Însă, se fapt, a existat o paletă largă de perspective privind felul în care oamenii pot să-și făurească singuri viața. În momentul în care ne dăm seama de acest lucru, putem vedea „modernitatea“ drept ceea ce este de fapt: o perspectivă printre multe altele, construită din realitatea unui loc și a unui moment specific. O întreagă lume a gândirii devine astfel disponibilă pentru noi – o lume care pune sub semnul întrebării unele dintre miturile cele mai dragi nouă.

Mit: Trăim într-o epocă de libertate cum nu a mai existat până acum

Majoritatea ne considerăm esențialmente liberi, cum nu au fost strămoșii noștri. După ce noi, cei din Occident, ne-am desprins de lumea tradițională în secolul al XIX-lea, am dobândit în cele din urmă capacitatea de a decide

singuri cum să ne organizăm lumea. Timp de două secole, ne-am luptat cu diferite ideologii contradictorii: socialism, fascism, comunism și capitalism democratic. Și, după ce aproape toate aceste idei au fost în mare măsură discreditate, am ajuns în cele din urmă la „sfârșitul istoriei“. După căderea Zidului Berlinului în 1989, se părea că neoliberalismul se dovedise a fi singurul mod corect de organizare a lumii – cel care cu adevărat le dă posibilitatea oamenilor să se dezvolte și să prospere.

Dar cum să interpretăm atunci nefericirea, narcisismul și anxietatea din ce în ce mai pronunțate din lumea dezvoltată? Ni se spune că munca susținută aduce succesul, și totuși prăpastia dintre bogați și săraci s-a lărgit dramatic, iar mobilitatea socială este în declin. Viețile noastre sunt mijlocite de tot felul de dispozitive fascinante și impresionante, am obținut progrese medicale fără precedent, și totuși ne confruntăm cu crize de mediu și umanitare la scară înspăimântătoare. După câteva decenii, marele nostru optimism a dispărut. Nu ne mai simțim la fel de încrezători ca înainte în modul în care ne-am structurat lumea.

Așadar, cât de mult am înțeles până la urmă? Oare istoricii vor considera că aceasta a fost o epocă de prosperitate, egalitate, libertate și fericire? Sau, din contră, vor defini prima parte a secolului XXI ca o fiind o perioadă de autosuficiență: o vreme în care oamenii erau nefericiți și neîmpliniți; în care aceștia au fost martorii unor crize din ce în ce mai mari, la care n-au reacționat, considerând că nu există opțiuni viabile?

Textele filosofice chineze descrise în această carte oferă opțiuni pentru această epocă a autosuficienței. Dar nu reprezintă ideologii coerente care, de exemplu, ar putea înlocui democrația. Mai curând, sunt noțiuni paradoxale despre sine și locul sinelui în lume. Și multe dintre acestea sunt de fapt create în opoziție cu ideea de a trăi în conformitate cu orice sistem de gândire dominant.

În linii mari, din 600 până în 200 î.Hr., o explozie de mișcări filosofice și religioase din întreaga Eurasie au dat naștere unei mari varietăți de viziuni privind dezvoltarea umană. În cursul acestei perioade, care a fost numită epoca axială, multe dintre ideile formulate în Grecia au apărut și în China, și viceversa. De fapt, în China, așa cum vom vedea, au apărut anumite

convingeri care erau foarte asemănătoare cu cele obișnuite în Occident astăzi. Dar în China, astfel de vederi au pierdut teren, în timp ce au apărut alte idei, în opoziție cu ele, aducând argumente pentru o cale foarte diferită către o viață bună.

Nici unele dintre ideile pe care le analizăm nu trebuie considerate perspective „chinezești“ aflate în opoziție cu cele „occidentale“, așa cum nu putem considera nici ideile tradiționale ca fiind în opoziție cu cele moderne. Pe măsură ce explorăm aceste concepte, vom vedea că nu numai că oamenii au dezbătut modul de organizare a lumii cu mult timp înaintea erei moderne, ci și că există opțiuni valide atunci când te gândești cum să trăiești bine.

Mit: Știm cum să determinăm direcția pe care o va lua viața noastră

În Occident, când vine momentul să ne facem planuri ca să ne asigurăm fericirea și prosperitatea, ni se spune să ne bazăm pe mințile noastre raționale, încrezători că putem ajunge la o soluție făcând calcule atente. Confruntați cu nesiguranța vieții, ne îmbărbătăm cu convingerea că, depășind emoțiile și prejudecățile și reducându-ne experiența la date măsurabile, putem stăpâni ceea ce este aleatoriu și putem sfida soarta. Gândiți-vă la cea mai populară abordare pe care o avem în ceea ce privește dilemele morale și etice: inventarea unei situații ipotetice reprezentative și parcurgerea ei în mod rațional. În faimosul experiment cu vagonul de tramvai, ni se spune să ne imaginăm că ne aflăm într-un depou și ne uităm cum un vagon desprins vine spre noi, pe șine. Ne dăm seama că urmează să lovească cinci persoane aflate mai în față, pe șine. Însă, dacă acționăm un comutator, putem devia vagonul pe o altă șină, pe care se află o persoană. Lăsăm vagonul să intre direct în cele cinci persoane sau acționăm comutatorul pentru a le salva, alegând activ să omorâm singura persoană care se află pe cealaltă linie?

Care este alegerea corectă?

Acest gen de întrebare i-a preocupat pe filosofi și eticieni întreaga lor viață. S-au scris nenumărate eseuri – chiar și o carte sau două – despre implicațiile acesteia. Scenariul ne permite să reducem procesul decizional la un set simplu de date și o singură alegere. Majoritatea dintre noi consideră că acesta este modul în care se iau deciziile.

Aceste experimente de gândire s-au încercat și în China clasică. Dar gânditorii noștri chinezi nu au fost la fel de intrigați. Este un joc intelectual foarte bun, au stabilit ei, dar poți juca astfel de jocuri toată ziua și nu vor avea nici un impact asupra modului în care îți trăiești viața obișnuită, de fiecare zi. Absolut nici unul.

Felul în care credem că ne trăim viața nu este modul în care o trăim efectiv. Felul în care credem că luăm decizii nu este modul în care le luăm efectiv. Chiar dacă te-ai afla într-o zi cu adevărat în acel depou, pe cale să vezi pe cineva ucis de un vagon care vine în viteză spre el, reacția ta n-ar avea nici o legătură cu calculul rațional. În astfel de situații, emoțiile și instinctele sunt cele care preiau controlul, și tot ele ne ghidează și deciziile mai puțin spontane, chiar și atunci când credem că suntem foarte raționali și că gândim la rece: Ce să mănânc la cină? Unde să locuiesc? Cu cine să mă căsătoresc?

Văzând limitările unei astfel de abordări, acești filosofi chinezi au pornit în căutarea unor soluții alternative. Răspunsul, din punctul lor de vedere, se afla în rafinarea instinctelor, educarea emoțiilor și implicarea într-un proces constant de cultivare de sine, astfel încât în cele din urmă – atât în momentele cruciale, cât și în cele obișnuite – să reacționăm corect și etic în fiecare situație particulară. Procedând astfel, vom obține reacții pozitive de la cei din jurul nostru. Acești gânditori considerau că astfel fiecare întâlnire și experiență oferă șansa de a crea în mod activ o lume nouă, mai bună.

Mit: Adevărul a ceea ce suntem se află înăuntrul nostru

Căderea vechilor instituții religioase aristocratice i-a lăsat pe cei din epoca axială în căutarea unor surse noi de adevăr și sens. În mod similar, noi, în epoca noastră, simțim că ne-am eliberat de modurile vechi și limitative de gândire și căutăm surse noi care să ne ofere un sens. În măsură din ce în ce mai mare, ni se spune să căutăm acel adevăr superior înăuntrul nostru. Scopul unei persoane realizate este astăzi să se găsească pe sine și să-și trăiască viața „autentic“, conform unui adevăr lăuntric.

Pericolul pe care îl presupune acest lucru se află în convingerea că ne vom recunoaște cu toții propriul „adevăr“ atunci când îl vom vedea și că apoi ne vom limita viața în funcție de acel adevăr. Cu toată această investiție în autodefinire, riscăm să ne construim viitorul pe o percepție foarte îngustă a identității noastre – constând din ceea ce vedem ca fiind punctele noastre tari și punctele slabe, atracțiile și aversiunile noastre. Mulți gânditori chinezi ar putea spune că, făcând acest lucru, luăm în considerare o parte foarte mică a ceea ce suntem noi, potențial. Luăm un număr limitat al stărilor noastre emoționale în cursul unei anumite perioade și într-un anumit loc și le permitem să ne definească pentru totdeauna. Considerând natura umană monolitică, ne limităm instantaneu potențialul.

Dar mulți dintre acești gânditori chinezi vor spune că nu suntem și nu trebuie să ne considerăm o ființă individuală, unificată. Să spunem că te consideri o persoană temperamentală, care se supără ușor. Gânditorii pe care îi vom întâlni vor fi de părere că nu trebuie să spui „Asta e, așa sunt eu“ și să te accepți așa cum ești. După cum vom vedea, poate că nu ești intrinsec o persoană furioasă. Poate pur și simplu ai intrat pe anumite făgașuri – tipare de comportament – cărora le-ai permis să definească identitatea ta. Adevărul este că ai potențial să fii, de exemplu, blând sau iertător la fel de mult cum ai ca să fii furios.

Acești filosofi vor insista să recunoaștem că suntem cu toții entități complexe și că ne schimbăm constant. Fiecare persoană are multe înclinații, dorințe și moduri de a reacționa la ceea ce e în jur – diferite și adesea contradictorii. Înclinațiile emoționale ni se dezvoltă privind către în

afară, nu către înăuntru. Acestea nu sunt cultivate atunci când te izolezi de lume pentru a medita sau când mergi în vacanță. Se formează, în practică, prin lucrurile pe care le faci în viața de fiecare zi: felurile în care interacționezi cu alții și activitățile pe care le desfășori. Cu alte cuvinte, nu suntem doar cine suntem: ne putem transforma activ în persoane mai bune, permanent.

Bineînțeles, nu este un lucru simplu. Presupune să ne schimbăm concepția despre forța pe care o reprezentăm și despre felul în care se petrece schimbarea cu adevărat. Și nici nu este un proces rapid: schimbarea vine și se instalează gradat, prin perseverență. Apare ca urmare a autoinstruirii în vederea lărgirii propriei perspective, astfel încât să percepem încâlceala complicată de factori (relațiile în care suntem implicați, anturajul nostru, serviciul pe care îl avem și alte situații din viața noastră) care modelează orice situație dată și transformă încet interacțiunile cu tot ce ne înconjoară. Această perspectivă largă ne dă posibilitatea să ne comportăm în moduri care aduc treptat schimbarea adevărată.

Deși ni s-a spus că adevărata libertate vine atunci când descoperim ce suntem în esență, acea „descoperire“ este exact ceea ce ne-a blocat pe mulți dintre noi în epoca autosuficienței. Noi suntem cei care ne stăm în cale.

* * *

Să însemne aceasta că avem nevoie de un plan cu totul nou pentru a ști cum să trăim și cum să organizăm lumea? Din contră, filosofii pe care îi vom explora și-au ilustrat adesea ideile prin intermediul unor aspecte comune ale vieții de fiecare zi, arătând că aici are loc marea schimbare. Urmându-le pilda, am inclus multe exemple cotidiene în această carte, pentru a aduce la viață ideile lor. Dar acești gânditori nu au intenționat ca ilustrările oferite de ei să fie luate ca sfaturi prescriptive și nici noi nu facem acest lucru. Mai curând, ele au scopul de a arăta că deja facem multe dintre aceste lucruri; atât că nu le facem cum trebuie. Pe măsură ce regândim aceste aspecte ale

vieții noastre, vom înțelege cât de practice și fezabile sunt, realmente, aceste idei.

Titlul acestei cărți vine de la un concept al filosofilor chinezi numit adesea Dao, sau Calea. Calea nu este un „ideal“ armonios pe care trebuie să ne străduim să îl urmăm. Calea este mai curând drumul pe care ni-l făurim permanent prin alegerile, acțiunile și relațiile noastre. Creăm Calea de la început în fiecare moment al vieții noastre.

Nu a existat o viziune unitară a Căii cu care toți acești filosofi să fi fost de acord. Nu numai că ei aduceau argumente împotriva convențiilor propriei societăți, dar fiecare oferea o viziune total diferită asupra modului exact în care ne creăm această cale. Erau totuși de acord că procesul însuși de construire a acesteia are un potențial infinit de a ne transforma pe noi și lumea în care trăim.

Epoca filosofiei

Intrați în oricare muzeu important de artă și veți întâlni o bogăție de galerii: Mesopotamia, Egiptul antic, Grecia antică, Imperiul Roman, Europa medievală, Europa modernă. Fiecare galerie este plină de artefacte frumoase, și când te plimbi prin ele, parcurgându-le în ordine, poți urmări evoluția civilizației. Poți să treci apoi la o altă aripă, dacă vrei, și să intri în alte săli, care ilustrează alte țări, ca de exemplu India, China și Japonia.

Acesta este modul în care învățăm de regulă despre istoria lumii: civilizații separate, care se dezvoltă de sine stătător, în timp.

Acum imaginați-vă un alt tip de muzeu, unul organizat exclusiv pe epoci. Te-ai putea plimba de-a lungul unei galerii, de exemplu, și să vezi o monedă romană de un dinar din argint, o monedă din bronz aparținând dinastiei chineze Han și o monedă poansonată aparținând dinastiei Maurya din India. Ai vedea imediat cum trei civilizații majore au trecut prin schimbări extraordinar de asemănătoare cam în aceeași perioadă, în ciuda distanței imense dintre ele: fiecare a devenit un imperiu și fiecare avea o economie bazată pe monedă. Sau ai putea intra într-o galerie despre perioada medievală timpurie, câteva secole mai târziu, și ai vedea obiecte sacre și vestigii arhitectonice creștine, musulmane și budiste. Acestea ar scoate pregnant în evidență faptul că în același moment din cursul istoriei s-au răspândit toate religiile majore ale lumii, stabilindu-se de-a lungul rețelelor comerciale care legau China, India și regiunea mediteraneeană. Aceasta ar prezenta o imagine mai precisă a modului în care s-a desfășurat această istorie, pentru că Europa și Asia au fost întotdeauna interconectate.

* * *

Mulți dintre noi cred că globalizarea este un fenomen exclusiv modern – că tehnologia și zborul cu avionul au deschis o nouă eră, în care societăți ce erau izolate unele de altele se pot în sfârșit conecta. Dar dacă așa stau lucrurile, atunci de ce Confucius, Socrate și Buddha abordau chestiuni filosofice similare în aproximativ aceeași perioadă, cu 2 500 de ani în urmă, în ciuda faptului că se aflau în locuri complet diferite, despărțiți de distanțe atât de mari și vorbind limbi cu totul deosebite? Ideea este că inovațiile, tehnologiile și ideile se mișcă pe tot globul de foarte mult timp. Tensiunea dinamică și deplasarea în Eurasia au definit o mare parte a istoriei acesteia. Confucius, Socrate și Buddha răspundeau unor catalizatori sociali foarte asemănători.

Pentru a înțelege de ce a apărut dezbaterea filosofică și de ce acești gânditori s-au concentrat asupra unor aspecte atât de asemănătoare, trebuie să înțelegem cultura fertilă și vibrantă în care au trăit și în care li s-au dezvoltat ideile.

Europenii din secolul al XIX-lea nu au fost primii care au crezut că se desprind de trecut și creează o epocă complet nouă. Izbucniri similare au apărut în mod repetat pe parcursul întregii istorii a omenirii. Una dintre cele mai semnificative a avut loc pe teritoriul Eurasiei, pe la mijlocul primului mileniu î.Hr.

Printr-o schimbare istorică revoluționară, societățile aristocratice din Epoca Bronzului, care au dominat Eurasia timp de două mii de ani, transferând puterea și bogăția exclusiv pe linie ereditară, au început să se fărâmițeze. Pe măsură ce aceste state se prăbușeau, au apărut noi forme de experimente politice – de la democrația radicală din Grecia la sistemele administrative centralizate și sistemele juridice din China. Aceste noi forme de guvernare au susținut începuturile mobilității sociale. Iar în mijlocul imenselor schimbări sociale pe care le-au produs aceste state, instituțiile religioase care fuseseră înglobate în culturile aristocratice anterioare s-au prăbușit și ele.

Drept urmare, au înflorit mișcări religioase și filosofice în întreaga Eurasie. În Grecia clasică, aceasta era epoca lui Socrate, Platon și Aristotel, cât și cea a pitagoricienilor și a orficilor. În India, aceasta a dus la apariția

jainismului și, cel mai important, la sosirea lui Buddha. Iar în China, aceasta a fost epoca lui Confucius, Mencius și a celorlalte mișcări filosofice și religioase pe care le vom întâlni pe parcursul acestei cărți. Toate erau, în linii mari, contemporane. Și toate reflectează asupra acelorași întrebări care apar atunci când ordinea socială se prăbușește: Care este cel mai bun mod de a conduce un stat? Cum pot construi o lume adecvată, în care fiecare să aibă șansa de a se dezvolta? Cum să-mi trăiesc viața? Toți se străduiau să găsească răspunsuri la probleme foarte asemănătoare cu ale noastre.

Epoca axială a durat până la formarea unor imperii masive în Eurasia, în ultimele secole î.Hr. Ca reacție la aceste imperii, s-au răspândit o serie de religii salvaționiste în toată Eurasia, în primele secole ale erei comune: creștinism, maniheism, budism mahayana, daoism și, ulterior, islam. Însă, în decursul câtorva secole, în multe părți ale Eurasiei și în special în Europa, această perioadă de experimentare filosofică și religioasă se va încheia după căderea imperiilor și revenirea conducerii aristocratice.

Schimbările sociale ale epocii axiale au condus la evoluții remarcabil de asemănătoare pe o zonă geografică întinsă. Nu există dovezi că Buddha, Confucius și filosofii greci ar fi știut unii de existența celorlalți sau, încă și mai puțin probabil, unii despre ideile celorlalți. Și totuși, în jurul anului 500 î.Hr., aceste mișcări filosofice majore din locuri diferite ale Eurasiei au fost unificate de convingerea că lumea trebuia să se schimbe.

Pe toată durata Epocii Bronzului, majoritatea oamenilor nu au văzut nici o posibilitate de a schimba traiectoria vieții lor, dar mobilitatea socială, mai mare acum, planta semințele ideii că ceea ce era la îndemâna unora putea și ar fi trebuit să fie disponibil tuturor, nu numai a câtorva.

În același timp, oamenii se vedeau trăind într-o perioadă de criză culturală masivă. Vremurile erau marcate de războaie neîntrerupte, în special în Grecia, nordul Indiei și în Câmpia Chinei de Nord – tocmai ariile în care multe dintre principalele mișcări filosofice și religioase aveau să apară mai târziu. În aceste regiuni exista sentimentul general că oamenii se rătăciseră și că abandonaseră regulile de comportament care le dădeau posibilitatea de a trăi în mod civilizat. Poetul grec Hesiod a captat etosul vremii, plângându-

se că trăia într-o epocă în care relațiile se destrămaseră: părinții și fiii erau în dezacord, copiii nu aveau grijă de părinții lor bătrâni, frații se luptau între ei, iar oamenii recurgeau ușor la „elogiul violenței“.

În mijlocul acestei crize culturale au început să apară mișcări religioase și filosofice. Multe dintre acestea presupuneau retragerea din societate și crearea unor comunități alternative, bazate pe respingerea totală a violenței. Altele se concentrau total asupra transcenderii lumii decăzute de aici, imaginând o lume superioară dincolo.

Mișcările care s-au dezvoltat în Câmpia Chinei de Nord s-au concentrat și acestea pe crearea unor lumi alternative. Dar, pentru acestea, soluția nu era să se retragă din societate sau să caute tărâmuri mai înalte, transcendentale, ci să facă schimbări chiar în tiparele vieții de fiecare zi.

Evoluții specifice au condus la această focalizare pe ceea ce ține de această lume. În Câmpia Chinei de Nord, una dintre reacțiile la dezintegrarea societăților ereditare din Epoca Bronzului a fost formarea de noi state conduse de literați din clasa imediat inferioară aristocrației, care aveau să-și ocupe funcțiile prin merit, și nu prin naștere. Din ce în ce mai mulți oameni se străduiau să se educe în speranța de a câștiga funcții în cadrul acestor noi sisteme administrative și de a-și îmbunătăți statutul în viață. Pe măsură ce deveneau mai educați, deveneau profund nemulțumiți de lumea în care trăiau și începeau să reflecteze asupra unei vieți diferite. Majoritatea noilor mișcări religioase și filosofice din China din această perioadă erau populate cu figuri din această clasă din ce în ce mai mare de literați.

Să-l luăm pe Confucius, de exemplu. Acest mare filosof a trăit în timpul declinului ultimei dinastii a Epocii Bronzului, dinastia Zhou. Dinastia reprezenta un clan aristocratic puternic, care pretindea a fi superior altor clanuri importante pentru că era în posesia unui mandat din partea Cerului. În perioada de început a Chinei, Cerul era văzut ca o zeitate care acorda celui mai virtuos neam din vremea respectivă mandatul de a conduce atât timp cât acesta continua să fie moral. Era o epocă foarte asemănătoare cu cea de dinaintea secolului al XIX-lea din Europa, în care marile familii aristocratice conduceau invocând dreptul lor divin.

În cursul vieții lui Confucius, aceste familii aristocratice conducătoare începuseră să-și piardă puterea. Însăși dinastia Zhou era în declin, dar și alte familii erau în aceeași situație. Nimeni nu putea să iasă în față pentru a pretinde noul mandat.

În cursul vidului politic care a urmat, au ieșit în evidență figuri precum cea a lui Confucius. Acesta deținuse câteva posturi oficiale minore, și, în a doua parte a vieții, a devenit învățător și s-a concentrat asupra unei noi generații de oameni care vizau acele funcții.

Când ne gândim la Confucius astăzi, adesea îl asociem cu o ierarhie socială rigidă, cu roluri stricte în funcție de gen și cu un accent conservator asupra comportamentului corect – o impresie bazată în parte pe reinterpretările ulterioare ale acestor învățături. Dar portretul lui Confucius din Analecte nu este cel al unei persoane care încerca să îi controleze pe oameni, și nici al cuiva care ar fi încercat să creeze vreo ideologie coerentă. Din contră, vedem o figură care încerca să creeze lumi în care oamenii să se poată dezvolta. Aceste lumi urmau să fie construite aici și acum, prin intermediul modului în care interacționăm cu cei din jur.

Confucius credea că a existat o epocă măreață de înflorire a oamenilor la începuturile dinastiei Zhou, cu aproximativ cinci sute de ani înainte de perioada vieții sale. Vedea această perioadă ca fiind condusă de mai mulți oameni care se cultivau, deveneau virtuoși și, pe scurt, reușeau să creeze o lume mai bună în jurul lor. A căutat să facă și el la fel: să creeze o lume în care discipolii săi să poată evolua, cu speranța ca unii dintre ei să poată fi în măsură să creeze o ordine socială mai largă, în care o mare parte a populației să poată înflori și ea.

Fiecare dintre filosofii pe care îi întâlnim în această carte este asemănător lui Confucius. Fiecare a apărut din acest creuzet al tranziției. Fiecare se opunea societății în care trăia și căuta în mod activ feluri noi și interesante de a trăi. Fiecare credea cu convingere că toți oamenii au potențial de creștere egal.

Iar pregătirea acestor gânditori i-a făcut să fie extrem de practici și la obiect. Din acest motiv, când își puneau întrebări în legătură cu societatea

în care trăiau, de obicei nu se concentrau imediat asupra marilor teme abstracte. În schimb, se întrebau cum a ajuns lumea noastră așa și ce putem face pentru a o schimba. Din aceste întrebări practice au apărut descoperiri înălțătoare despre potențialul fiecărei persoane de a fi importantă și bună.

Despre relații. Confucius și ritualurile „ca-și-cum“

Dacă v-am spune că doar jucându-te de-a v-ați-ascunselea cu o fetiță de patru ani ți se schimbă dramatic toate relațiile, am înțelege dacă ați fi sceptici. Dar cert e că atunci când joci acest joc – când te așezi pe vine lăsând piciorul să se vadă prin ușa întredeschisă a dulapului, ca să te găsească mai ușor, atunci când râde cu voioșie descoperindu-te și când repeți jocul cu fetița iar și iar –, nu doar te implici într-un joc simplu și vesel. Ci amândoi participați la un ritual, adoptând roluri care se deosebesc de cele de fiecare zi – un ritual care vă permite să construiți o realitate nouă.

Poate părea contraintuitiv. Avem tendința de a ne gândi la ritual ca fiind un lucru care ne spune ce să facem, nu ca la un lucru care ne transformă. Dar o linie de gândire clasică, începând cu Confucius, a dus la o viziune radical nouă privind ceea ce pot face ritualurile.

Confucius, care a trăit din 551 până în 479 î.Hr., a fost primul mare filosof din tradiția chineză. Imensa și trainica sa influență nu vine din idei mărețe, ci din idei derutant de simple – idei care răstoarnă tot ce gândim în legătură cu modul de a ne cunoaște pe noi înșine și cu modul în care să ne înțelegem cu alte persoane.

Analizați acest fragment din cartea 10 din Analecte, o culegere de conversații și povești compilate de discipolii lui Confucius după moartea acestuia:

„El nu se așeza până când nu-și îndreptase covorașul.“

Alta spune așa:

„El nu preda în timp ce mânca.“

Poate că nu la asta te așteptai? Pare cumva cam prozaic pentru unul dintre cele mai importante texte ale umanității?

Aceste pasaje nu sunt excepționale. Analectele sunt pline de detalii concrete și minuțioase despre ceea ce făcea și spunea Confucius. Aflăm cât de sus își ținea Confucius coatele. Vedem cum se adresa diferitelor persoane când intra într-o încăpere. Aflăm, cu detalii specifice, cum se comporta Confucius la cină.

Poate te întrebi prin ce anume ar putea fi oricare dintre aceste lucruri semnificativ din punct de vedere filosofic. Poate ești tentat să răsfoiești cartea și să cauți pasaje în care Confucius spune ceva cu adevărat profund. Dar pentru a înțelege prin ce anume sunt Analectele o lucrare filosofică atât de importantă, trebuie să aflăm cum se comporta Confucius la masă. Trebuie să știm ce făcea el zilnic. Motivul pentru care aceste momente ale fiecărei zile sunt importante este acela că, așa cum vom vedea, ele reprezintă mijloacele prin care putem deveni ființe diferite și mai bune.

O asemenea atitudine este rară în domeniul filosofiei. Dacă iei aproape orice categorie filosofică sau citești o lucrare de filosofie, este probabil ca filosoful să treacă direct la marile întrebări, ca de exemplu: Avem liber arbitru? Care este sensul vieții? Experiența este, oare, obiectivă? Ce este moralitatea?

Dar Confucius a ales abordarea opusă în învățăturile sale. În loc să înceapă cu marile întrebări filosofice, a pus această întrebare fundamentală, neașteptat de profundă:

Cum îți trăiești viața de fiecare zi?

Pentru Confucius, totul începea cu această întrebare despre lucrurile cele mai mărunte. Și, spre deosebire de întrebările mari, complicate, la aceasta putem cu toții răspunde.

Lumea fragmentată

Adesea, considerăm că oamenii care aparțineau unor culturi tradiționale credeau într-un fel de cosmos armonios care le dicta cum ar trebui să trăiască și rolurile sociale pe care ar fi obligați să le joace. Este în mod sigur felul în care mulți occidentali s-au gândit la China. Dar adevărul este că mulți filosofi chinezi au văzut de fapt lumea într-un mod foarte diferit: ca și cum ar fi constat din serii nesfârșite de întâlniri fragmentate, dezordonate.

Această perspectivă asupra lumii a apărut din noțiunea conform căreia toate aspectele vieții omenești sunt guvernate de emoții, inclusiv nesfârșitele interacțiuni umane care au loc. Natura care se ivește din decret, un text din secolul al IV-lea î.Hr. recent descoperit, spune:

Energiile bucuriei, furiei, mâhnirii și tristeții sunt date de natură. Atunci când vine momentul să se manifeste în exterior, acest lucru se petrece pentru că au fost provocate de alții.

Toate ființele vii au înclinații sau tendințe de a reacționa în anumite feluri. Așa cum o floare are înclinația intrinsecă de a se întoarce după soare, iar păsările și fluturii au înclinația de a căuta flori, oamenii au, și ei, înclinații. Înclinația noastră este să reacționăm emoțional în raport cu alte persoane.

Adesea, nici nu observăm cât de constant ne sunt trezite emoțiile. Dar sentimentele noastre pendulează înainte și înapoi, în funcție de ceea ce întâlnim în cale. Avem o experiență plăcută și atunci simțim plăcere; întâlnim ceva înspăimântător și imediat simțim frică. O relație toxică ne face să avem un sentiment de disperare, o discuție în contradictoriu cu un coleg ne face să devenim furioși, rivalitatea cu un prieten trezește gelozia. Constatăm că trăim anumite emoții mai des decât altele, iar reacțiile noastre devin apoi obiceiuri care formează tipare.

În asta constă viața: un moment după altul, în care oamenii se întâlnesc unii cu alții, reacționează într-o infinitate de moduri și sunt trași încolo și încoace din punct de vedere emoțional. Nici unul dintre noi nu poate scăpa de asta, fie că vorbim despre un copil la locul de joacă sau despre liderul unei națiuni mari. Fiecare eveniment uman este modelat de lumea experiențelor noastre emoționale. Dacă viața înseamnă oameni care se ciocnesc constant unii de alții și reacționează pasiv, trăim într-o lume fragmentată, în care suntem înghiontiți de colo-colo la nesfârșit de evenimente disparate.

Dar nu sunt motive să deznădăjduim: putem să rafinăm modul în care reacționăm în cursul acestor întâlniri nesfârșite și să creăm zone de ordine. Natura care se ivește din decret susține că ar trebui să ne străduim să trecem de la o stare în care răspundem doar aleatoriu la circumstanțe în mod emoțional (qing) la o stare în care să fim capabili să reacționăm just sau să găsim „moduri mai bune de a reacționa“ (yi):

Numai prin exercițiu devenim capabili să reacționăm bine [...] La începutul [vieții noastre], reacționăm prin intermediul emoțiilor; la sfârșit, reacționăm cum se cuvine.

Ca să ajungem să reacționăm cum se cuvine nu trebuie să ne depășim sau să ne controlăm emoțiile. Faptul că simțim emoție este ceea ce ne face umani. Trebuie pur și simplu să ne cultivăm emoțiile, astfel încât să deprindem modalități mai bune de a reacționa în relația cu ceilalți. Aceste modalități mai bune pot ajunge să facă parte din noi. După ce am învățat să ne rafinăm reacțiile, putem începe să reacționăm în relațiile cu ceilalți în moduri pe care le-am cultivat, în loc să răspundem prin reacție emoțională mecanică. Realizăm această rafinare prin ritual.

Obiceiuri și ritualuri

Majoritatea dintre noi au anumite „ritualuri“. Fie că este vorba despre cafeaua de dimineață, despre cinele în familie, ieșirea în serile de vineri a unui cuplu, fie că este vorba despre dusul în cârcă al copiilor la culcare, considerăm aceste momente importante pentru că ele dau continuitate și sens vieții noastre și ne leagă de cei dragi.

Confucius ar fi de acord că toate aceste momente sunt potențiale ritualuri. Dar în învățăturile sale a vorbit pe larg despre ceea ce ar trebui să considerăm ca fiind ritualuri și de ce sunt acestea semnificative.

Să ne gândim la un act simplu, pe care îl facem cu toții de mai multe ori pe zi:

Te întâlnești întâmplător cu un prieten.

„Bună, ce mai faci?“

„Super! Și tu?“

Acest scurt act te conectează o secundă, înainte de a merge mai departe.

Sau colegul tău te prezintă cuiva:

„Îmi face plăcere să vă cunosc.“ Dai mâna cu persoana respectivă, iar apoi vorbiți despre vreme, despre ce se întâmplă în jur sau despre un eveniment recent.

Sau dai peste un prieten apropiat la magazin. Vă opriți cu coșurile de cumpărături și vă îmbrățișați călduros. „Ce-ai mai făcut? Ce fac copiii?“ Vorbiți puțin despre viețile voastre, purtați o conversație scurtă și animată și promiteți să vă întâlniți la o cafea, înainte să vă despărțiți și să o ia fiecare în altă direcție.

Folosim forme de salut diferite, punem alte tipuri de întrebări și folosim tonuri ale vocii diferite atunci când discutăm cu persoane diferite. De obicei, facem toate aceste lucruri în mod inconștient. Ne adaptăm subtil

comportamentul, expresiile, chiar și cuvintele pe care le folosim, în funcție de cel sau cea cu care vorbim – un prieten apropiat, o cunoștință, cineva pe care tocmai l-am cunoscut, mama, socrul, șeful nostru, antrenorul sau profesoara de pian a copilului. Ne modificăm felul în care vorbim în funcție de persoana cu care suntem, pentru că am învățat că acesta este un lucru corect din punct de vedere social. Și pentru că suntem alături de oameni diferiți și în situații diferite toată ziua, tot ceea ce facem se schimbă constant.

Bineînțeles, orice filosof ar fi observat că folosim tipuri diferite de saluturi și utilizăm tonuri diferite ale vocii în circumstanțe diferite. Dar puțini s-ar fi gândit că acest lucru este semnificativ din punct de vedere filosofic.

Prin aceasta este diferit Confucius. El începe prin a observa că dacă ne petrecem vasta majoritate a timpului nostru făcând aceste lucruri, atunci, din punct de vedere filosofic, exact cu aceasta trebuie să începem. Trebuie să ne punem întrebarea de ce facem aceste lucruri. Aceste mici acte sunt obiceiuri – convenții pe care ne obligă societatea să le facem. Cel puțin unele dintre acestea ar putea fi transformate în ritualuri – un termen pe care Confucius îl definește într-un mod nou și provocator.

* * *

Ființele umane sunt ființe condiționate de obiceiuri. Ne obișnuim să facem aceste lucruri simple – să ne dăm de-o parte pentru a face loc unui străin să treacă pe lângă noi, să ne punem cravată când mergem la un interviu pentru angajare – și le facem în mod inconștient.

Chiar și atunci când nu suntem conștienți de ceea ce facem, există un efect bun. Dacă ne simțim puțin deprimați și ne oprim un moment ca să salutăm pe cineva, acest lucru poate întrerupe un ciclu de emoții negative. Dacă salutăm pe cineva cu care am avut un conflict, putem împărtăși o altă latură a noastră, una mai politicoasă, și, pentru moment, întrerupem tiparul

dezacordului. În cursul acelor scurte momente, trăim relații diferite cu cei din jurul nostru.

Dar când trecem prin viață efectuând majoritatea convențiilor în mod mecanic, acestea își pierd puterea de a deveni ritualuri care să ne poată schimba în mod profund. Nu ne vor putea ajuta prea mult să devenim oameni mai buni.

Pentru a ne ajuta să ne schimbăm, trebuie să devenim conștienți de faptul că întreruperea tiparului nostru obișnuit de a acționa este ceea ce face posibilă dezvoltarea diferitelor noastre laturi. Ritualurile – în sensul confucianist – sunt transformatoare pentru că ne permit să devenim, pentru o clipă, altcineva. Ele creează o realitate alternativă momentană, care ne întoarce la viața obișnuită ușor schimbați. Pentru câteva clipe, trăim într-o lume „ca-și-cum“.

Lumea „ca-și-cum“

În epoca de început a Chinei, ființele umane erau considerate ca o masă de elemente contradictorii – emoții conflictuale, energii turbulente, spirite haotice – asupra cărora indivizii lucrau în cursul vieții lor pentru a le rafina. Dar, în momentul morții, cele mai periculoase energii ale unei persoane – toată furia și toate resentimentele cauzate de faptul că ea pleacă, în timp ce persoanele dragi ei continuă să trăiască – sunt eliberate și îi bântuie pe cei vii. Astfel, se credea că lumea era plină de spiritele celor morți, care-i priveau cu gelozie pe cei care le supraviețuiau. Moartea scotea, de asemenea, la suprafață ce este mai rău în cei vii: o tristețe copleșitoare, confuzie, o furie inexplicabilă.

Pentru a combate toate aceste energii negative, necontrolate, oamenii au creat ritualuri, dintre care cel mai important era venerarea strămoșilor. Scopul era ca strigoii periculoși să fie transformați în strămoși binevoitori. Carnea unui animal, cel mai des a unui porc, era așezată în vase ritualice

din bronz și gătită la foc deschis, în fața familiei, într-un templu. Familia chema spiritele să se hrănească cu aburul bogat care se ridica din carne. Cu aceste ofrande, cei vii sperau să umanizeze spiritele, să le aducă înapoi în familie și să le convingă să-și asume rolul de strămoș binevoitor, care să vegheze asupra lor.

După încheierea ritualului, uneori strămoșul redevenea o stafie furioasă care îi bântuia pe cei vii, iar ritualul trebuia să fie repetat.

În Analecte, Confucius este întrebat despre venerarea strămoșilor. El răspunde că ritualul este absolut necesar, dar că nu contează dacă spiritele participă sau nu: „Aducem sacrificii pentru ei", a spus, „ca și cum ar fi acolo". Ceea ce contează este să participi la ritual plenar: „Dacă nu particip la sacrificiu, este ca și cum nu am adus nici un sacrificiu".

Dar dacă strigoii nici măcar nu sunt neapărat acolo, de ce să facem ritualul ca și cum ar fi?

În viață, relațiile dintre cei decedați și cei rămași în viață au fost imperfecte și tensionate, așa cum sunt relațiile dintre oameni în viața reală. Un tată ar fi putut fi sever, neiubitor și temperamental; fiul său e posibil să fi fost ostil și rebel. Aceste tensiuni nerezolvate îi bântuie pe cei vii cu atât mai dureros cu cât tatăl moare și a dispărut orice posibilitate de reconciliere. Dacă este derulat corespunzător, ritualul ne deplasează din această lume agitată a relațiilor umane și creează un spațiu – un spațiu ritualic – în care se pot plăsmui relații ideale. În cadrul acestui spațiu, este ca și cum strigoii care ne bântuie ar fi strămoși buni, plini de bunăvoință față de cei vii. Cei vii se comportă ca și cum ar fi descendenți buni și cuviincioși ai strămoșilor. Furia, geloziile și resentimentele care au existat între cei vii și cei morți se transformă într-o relație cu mult mai bună.

Pentru Confucius, ritualul era esențial datorită a ceea ce producea în oamenii care îl executau. Să te întrebi dacă aceste acte ritualice chiar îi influențau pe morți sau nu era total greșit, pentru că nu aici era esențialul. Membrii familiei trebuiau să aducă sacrificii pentru că, acționând ca și cum strămoșii erau acolo, provocau o schimbare în interiorul lor.

Ritualul schimba și sentimentele celor vii unul față de celălalt. Moartea aduce întotdeauna schimbări în relațiile dintre cei rămași în urmă. O veche rivalitate adormită din copilărie între doi frați izbucnește din nou; un fiu rebel devine dintr-odată capul familiei, trezind neliniște în rândul celorlalți. În cadrul ritualului însă, toți își joacă noile roluri familiale ca și cum nu ar exista nici o discordie.

Puterea ritualului consta în cât de diferit era de lumea reală. Gândiți-vă la o variantă de ritual în care trei generații și-ar schimba rolurile. Un nepot l-ar personifica pe bunicul decedat, în timp ce propriul său tată l-ar personifica pe el. Fiecare descendent în viață a fost pus în situația de a adopta perspectiva persoanei cu care a avut cele mai mari tensiuni în lumea exterioară.

Aceasta era în mod clar o lume ca-și-cum: era imposibil ca participanții să poată confunda rolurile pe care le interpretau cu rolurile pe care și le-ar putea asuma vreodată în viața reală: un tată nu este pregătit pentru a fi fiul fiului său. Dar prin acest ritual, cei vii nu numai că vor construi o relație diferită față de cel decedat. Cei rămași în urmă vor fi și ei aduși împreună în cadrul unor relații noi.

Bineînțeles, ritualul se încheie întotdeauna. Membrii familiei ies din spațiul ritualic, și în acel moment se regăsesc din nou în lumea complexă și confuză. În timp, pacea fragilă se rupe din nou. Frații se ciondănesc, verii se revoltă, tatăl și fiul au din nou neînțelegeri.

Din acest motiv, familiile revin în mod repetat la acest ritual. Pacea fragilă ar putea să se prăbușească după ce pleacă de la templu, dar treptat, făcând ritualurile iar și iar și recreând aceste legături mai sănătoase, relații îmbunătățite încep să se manifeste între membrii familiei în măsură tot mai mare, în viața de zi cu zi.

Ritualul nu impune nimănui cum să se comporte în lumea reală. Lumea perfect ordonată din cadrul ritualului nu ar putea înlocui niciodată lumea ratată a relațiilor din viața reală. El funcționează pentru că fiecare participant joacă un rol, altul decât cel pe care îl trăiește în mod normal. Acea „rupere de realitate“ este cheia care le permite participanților să

înceapă să lucreze asupra relațiilor lor. Faptul că tatăl se preface a fi propriul său fiu îl ajută să-și înțeleagă propriul copil și să devină un tată mai bun și o persoană mai bună.

Sacrificarea animalelor și îmbunarea spiritelor pot părea depărtate de viața noastră din secolul XXI, dar valoarea ritualurilor rămâne. Și noi suntem bântuiți de strigoi: ruda enervantă cu care nu ne înțelegem niciodată; resentimentul de care nu ne putem debarasa; trecutul pe care nu-l putem uita.

Avem tendința de a avea reacții stereotipe, obișnuite. Acestea pot fi convenții și obiceiuri sociale pe care le urmăm fără să ne gândim, cum sunt saluturile noastre sau felul în care ținem ușa deschisă ca să treacă cineva. Sau pot fi rutine pe care nici nu le observăm, ca de exemplu smiorcăitul pe care îl strecurăm în conversație atunci când vorbim cu un frate sau o soră la telefon, sau tendința de a deveni tăcuți atunci când suntem abătuți, în loc să ne exprimăm nevoile în mod clar. Dar facem aceste lucruri tot timpul. Unele tipare sunt bune, altele sunt mai puțin bune. Dacă am rămâne „consecvenți“ și ne-am comporta în consecință, am rămâne blocați în comportamente vechi, neiertând niciodată și limitându-ne potențialul de transformare.

Dar știm deja cum să spargem aceste tipare.

Când vizităm familia unui prieten, de exemplu, ca persoane din afară observăm rutinele și micile acțiuni ale membrilor acelor familii: micul dejun cu clătite de duminică dimineața, felul în care se îmbrățișează și își spun bună-dimineața. Aceste ritualuri ne sar în ochi pentru că sunt noutăți pentru noi. Când le observăm sau chiar participăm la ele, facem acest lucru cu o conștiență pe care nu o aducem și în propriile vieți.

Atunci când călătorim, ruperea rutinei de fiecare zi ne poate permite să ne dezvoltăm noi laturi. Iar când ne întoarcem, simțim efectele persistente ale acelor schimbări.

Atunci de ce nu facem toate aceste lucruri mereu? Poate din cauză că faptul de a construi în mod deliberat momente ritualice în viața noastră „reală“ ne

dă senzația de lucru artificial.

Dar momentele ca-și-cum pot duce la o schimbare extraordinară.

Să revenim la jocul de-a v-ați-ascunselea cu acea copilă de patru ani, de la începutul acestui capitol. În ce mod poate contribui acesta la consolidarea relației? Jocul este un ritual de tipul ca-și-cum. Permite o schimbare a rolurilor: copilul, în mod normal atât de vulnerabil, ajunge să se joace de-a omul puternic, care îl întrece pe adult pentru că a putut să-l găsească în ascunzătoare. Adultul ajunge să se joace de-a prostuțul, care nu e în stare nici să-și găsească o ascunzătoare ca lumea. Bineînțeles, copila știe că adultul știe că ea îl poate vedea, dar o parte a ritualului constă în a se purta ca-și-cum ea ar putea să-l păcălească pe adult.

Această inversare de roluri sparge tiparul lor obișnuit. Copilul ajunge să trăiască un sentiment de competență pe care îl va ține minte chiar și după ce jocul s-a terminat. Adultul, de obicei o ființă infailibilă (cel puțin în ochii unui copil), s-a prefăcut acum că este failibil și vulnerabil. Nu devine în realitate un adult năuc, dar inversarea rolurilor îl ajută să-și dezvolte laturi mai complexe, mai nuanțate, pe care le poate lua cu el în alte situații: vulnerabilitate, conectare, lejeritate și abilitatea de a nu se crampona prea tare de putere.

Pentru cei care participă la joc, esențial este să fie conștienți că se prefac; că au intrat împreună într-o realitate alternativă, în care își imaginează diferite trăsături ale lor. Dacă pot face acest lucru, atunci nu numai că experiențele cum sunt jocul de-a v-ați-ascunselea vor ajuta la cultivarea în cazul amândurora a unei relații mai vesele și mai pline de respect, dar aceste momente acumulate vor influența genul de persoană în care se transformă fiecare, cu timpul. Aceste ritualuri repetate vor dezvolta aspecte ale fiecăruia dintre ei, care în cele din urmă vor consolida și alte relații din viețile celor doi.

Ritualuri de tipul ca-și-cum

De ce spunem „te rog“ și „mulțumesc“?

Acum trei secole, societatea europeană și relațiile sociale continuau să fie definite de ierarhia ereditară. Dacă un țăran îi vorbea unui lord, folosea anumiți termeni deferenți, iar dacă un aristocrat îi vorbea unui țăran, acesta avea să folosească, la rândul său, termeni complet diferiți.

Pe măsură ce au început să se dezvolte piețele în orașe, oamenii din diferite clase au început să acționeze în moduri noi. S-au creat ritualuri în care cumpărătorii și vânzătorii puteau acționa ca și cum ar fi fost egali, deși erau orice altceva, numai egali nu. Schimbul de „te rog“ și „mulțumesc“ reprezenta un scurt moment în care participanții puteau trăi o aparență de egalitate.

Și noi efectuăm acest ritual ca-și-cum. Imaginează-ți că ești așezat la masă, la prânz, și copilul tău (sau nepotul) spune: „Dă-mi sarea“. Dacă acel copil este foarte mic, înțelegi că nu a învățat încă amabilități sociale, așa că ai putea zice: „Bine, dar cum spui …?“ sau „Care este cuvântul magic?“ Se poate să nu răspundă imediat, apoi îl presezi încă o dată: „Cum spui …?“ Și te tot învârți în jurul subiectului până când copilul spune „Te rog, dă-mi sarea“. Apoi îi dai sarea și îl înveți cum să mulțumească.

De ce facem acest lucru, deși copilul ne arată clar că i se pare ridicol să fie obligat să treacă prin această șaradă? Aceasta este o ocazie pentru el de a pătrunde într-un ritual în care se va purta ca și cum ar cere ceva de la un egal. Nu o faci pentru a-l programa să acționeze într-un anumit fel; îl pregătești să învețe ce înseamnă să ceri unui semen al tău și ce înseamnă să-ți exprimi gratitudinea.

Dacă învață schimbul ca pe un simplu act mecanic, înseamnă că nu a învățat bine. Desigur, la început, chiar este un act mecanic, unul dintre multele pe care i se cere să le efectueze ca acte de socializare pe măsură ce crește. Dar făcând lucrul acesta iar și iar, începe să înțeleagă de ce. Înțelege și cum să nuanțeze lucrurile. Vede cum reacționează lumea când spune „te rog“ și „mulțumesc“ și învață când este suficient să spună aceste cuvinte și

când e nevoie și de alte cuvinte sau de o schimbare de ton sau expresie, pentru a obține un rezultat mai bun.

De fapt, copiii înțeleg intuitiv ritualurile mai bine decât majoritatea adulților. Își dau seama că valoarea ritualului rezidă în faptul că nu este real. Gândiți-vă la un grup de copii în cursul unui joc imaginar. Unul se preface că este polițist și apără un magazin împotriva altora, care au devenit o bandă de răufăcători. Amenință cu pistoalele, se ascund în spatele pernelor canapelei și trag unul în altul, iar și iar. Copiii nu văd acest joc cu pistoalele ca fiind un act violent, cum ar putea considera un adult. Pentru ei este joacă – separată de lumea reală. Sunt perfect conștienți că se prefac și repetă jocul pentru că acest lucru le permite să iasă din propriile vieți și să-și cizeleze diferite trăsături: învață cum să-și gestioneze fricile și anxietățile sau să joace rolul de salvator și erou, totul într-un mediu sigur, inventat de ei.

Dacă părinții ne-au spus despre Moș Crăciun când eram mici, și acesta a fost un ritual de tip ca-și-cum. Familiile participă la realitatea că acesta va coborî pe coșul casei cu un sac mare de jucării. În cursul săptămânilor până la Crăciun, copiii scriu scrisori, fac liste și sunt motivați să se comporte cât pot ei de frumos. În Ajunul Crăciunului, copiii pun o tavă cu prăjiturele și un pahar cu lapte lângă bradul de Crăciun. Adulții și copiii mai mari sunt motivați să facă tot ce le stă în putință pentru ca această ficțiune să continue pentru copilași și să creeze o atmosferă de veselie. Nu contează cu adevărat dacă Moș Crăciun există în realitate sau nu. Ceea ce contează este că li se schimbă comportamentul în bine, și povestea asta îi aduce mai aproape unii de alții.

A trăi ca-și-cum este un lucru pe care l-am făcut cu toții când eram copii, iar apoi am renunțat, mai mult sau mai puțin, când am crescut și am considerat că trebuie să ne comportăm mai autentic. Dar și noi, adulții, avem o serie de spații ritualice. Gândește-te la biroul unui psiholog, unde oamenii merg pentru a vorbi despre problemele lor, în cursul unei perioade prestabilite. Deși mulți dintre noi presupun că acest timp este util pentru că dezvăluim treptat omul care suntem, de fapt, dintr-un punct de vedere confucianist cel mai mare beneficiu vine din faptul că am stabilit un spațiu

ritualic de facto, în care ne asumăm roluri ca-și-cum pe care nu le putem juca afară. Terapia ne ajută să spargem tiparele care ne domină viața și, prin intermediul interacțiunilor dintre psiholog și pacient, ne permite să construim modalități foarte diferite de a relaționa unul cu altul.

Dar, în mod inevitabil, recădem în vechile tipare când ieșim din cabinetul psihologului. Așa că mergem la psiholog săptămânal, uneori ani la rând, și exersăm întruna spargerea acelor vechi tipare. Prin repetiție, ne creăm treptat noi modalități de interacțiune și, în cele din urmă, construim un sine diferit și cu mult mai bun.

Prețuim noțiunea de adevăr, dar de fapt oamenii, în relațiile intime, construiesc tot timpul realități noi cu ajutorul minciunilor nevinovate: „Ești cel mai tare“, „Nu există nici un motiv de îngrijorare“, „Ești cel mai bun bucătar din lume“. Una dintre cele mai comune este expresia „Te iubesc“. Cei care au obiceiul de a folosi această formulare în cuplu probabil nu se simt teribil de îndrăgostiți în fiecare secundă a zilei. În mod aproape sigur au o mulțime de sentimente complicate față de partener, din când în când. Dar este mult mai bine să cultive relația prin astfel de ritualuri care le permit să se rupă de realitate și să pătrundă într-un spațiu în care este ca și cum se iubesc necondiționat și în fiecare clipă a zilei. În momentul în care își exprimă dragostea într-un mod ca-și-cum, chiar se iubesc.

Gândește-te la Cartea 10 din Analecte, plină de anecdote despre obiceiurile cotidiene ale lui Confucius. Nu își netezea prețul doar pentru că îi plăcea ca lucrurile să arate ordonat. Înțelegea faptul că acțiuni aparent minore, cum ar fi aranjarea locului unde aveau să stea persoane alături de el, vor crea un mediu diferit, care ar putea să le influențeze profund. Echivalentul din ziua de azi al ritualului prețului ar putea fi rutina mesei de seară: când punem masa, poate cu suporturi pentru pahare și șervețele, poate chiar cu lumânări aprinse, ieșim din viețile noastre obișnuite și creăm o realitate alternativă pentru noi și pentru cei care sunt alături de noi. Chiar dacă ziua a fost stresantă, plină de conflicte, nu e nevoie să vină cineva și să declare: „Așa, a venit momentul să încetăm cu cearta și să ne relaxăm“. Ritualul mesei de seară creează pur și simplu o ruptură, care îi permite fiecăruia să intre într-o stare diferită.

Dar aceste momente, în care ne implicăm în ritualuri în mod confucianist, sunt excepții. Limitați de angajamentul nostru față de autenticitate, rareori ne permitem să acționăm ca-și-cum. Ritualul ne dă senzația că ne prefacem, ca în joaca unor copii. Cu toate acestea, Confucius ar putea foarte bine să sublinieze cât este de contradictoriu faptul că ne opunem ritualurilor deoarece suntem de părere că acestea ne spun ce ar trebui să facem, însă respectăm, fără să ne dăm seama, atât de multe norme sociale și convenții. Când suntem orbi față de valoarea unor posibile ritualuri care ne umplu viața, sfârșim prin a le executa mecanic. Noi suntem cei care devenim roboți.

Unii își dau seama de acest pericol. În câteva campusuri universitare, inițiative ca de exemplu Ask Big Questions* au moderatori care îi învață pe studenți ce postură să adopte, cum să creeze o atmosferă de încredere și cum să-și formuleze afirmațiile astfel încât dezbaterile foarte tensionate (cum ar fi susținerea păcii în Orientul Mijlociu) să nu se transforme în meciuri cu urlete. Studenții sunt învățați literalmente ritualurile conversației, așa „regizate“ și artificiale cum ar putea părea: cum să pui întrebări, cum să te oprești și să asculți, cum să vorbești în moduri care să deschidă un spațiu pentru angajament și progres, nu unul al defensivei și rigidității. În acest mod, li se oferă mijloace pentru a crea o lume ca-și-cum, în care se pot elibera de tiparele în care e posibil să fi căzut (ca de exemplu să trântească opinii emoționale, intense), să se poarte civilizat și să relaționeze mai bine unii cu alții.

Ce s-ar întâmpla dacă am lua măsuri pentru a ieși din faza de automatism în care atât de mulți dintre noi sunt blocați? La fel ca acel copil care învață să spună „te rog“ și „mulțumesc“, la fel ca studenții care învață cum să adopte o conduită diferită pentru a se deschide către idei noi, am înțelege valoarea acestor realități alternative, a trăirii acestei tensiuni dintre modul în care sunt lucrurile și zona de ordine pe care am creat-o. Ne-am instrui să creăm moduri mai bune de a interacționa cu alții în cursul vieții noastre.

Acesta poate părea un mod surprinzător de a vedea ritualul sau schimbarea, în general. Până la urmă, modelul nostru de ritual se bazează foarte des pe lucruri cum sunt botezul, nunta, absolvirea unui ciclu școlar: ceremonii în

cadrul cărora trecem de la un lucru (ființă păcătoasă, persoană singură, student) la altul (credincios, soț, absolvent). Există un înainte și un după, iar prin ritual suntem transformați.

Confucius oferă o viziune foarte diferită asupra transformării, care se concentrează nu pe evenimentul măreț, dramatic, ci pe momentele mărunte, repetate. Ca atunci când spui „Te iubesc“, aceste momente ca-și-cum creează momente de conectare pe parcursul întregii zile, care se acumulează încet, dar nu mai puțin dramatic în timp.

Sinele maleabil

Înainte de a putea fi transformați prin intermediul ritualurilor ca-și-cum, trebuie să renunțăm la mentalitatea „adevăratului sine“.

Fii sincer. Fii autentic. Fii credincios persoanei care ești. Aceste sloganuri ale epocii moderne ne încurajează să privim în noi. Ne luptăm să descoperim cine suntem, și apoi îmbrățișăm ceea ce vedem.

Pericolul constă în aceea că lucrul pe care îl vom descoperi este doar un instantaneu al persoanei care suntem, într-un anumit moment și într-un anumit loc. Citim cărți de dezvoltare personală, medităm, scriem în jurnal, și apoi ne punem diagnosticul și eticheta: Sunt un spirit liber. Sunt impulsiv. Sunt un visător. Mă tem de intimitate. Mi-am tot schimbat domiciliul când eram copil, și acum sunt timid când întâlnesc oameni noi. Experiența mea cu relațiile distructive are drept cauză relația rece cu tatăl meu. Însușindu-ne aceste tipare, le permitem să se consolideze. Acest proces de etichetare începe în copilărie: acesta este studios; celălalt este temperamental. Aceste etichete ne conduc comportamentul și deciziile și devin o profeție autoîmplinită. Drept urmare, prea mulți dintre noi se trezesc într-o bună zi blocați în cadrul unei definiții înguste pe care și-o aplică.

Ceea ce noi, cei din Occident, definim drept sinele adevărat sunt de fapt tipare de reacții continue față de oameni și lume; tipare care s-au construit în timp. De exemplu, te-ai putea gândi: Pur și simplu sunt genul de persoană care se enervează repede. Din contră, este mai probabil că ai devenit genul de persoană care este iritată de lucruri minore, din cauza modului în care ai interacționat cu oamenii ani de zile. Dar aceasta nu este din cauza faptului că ești, de fapt, o astfel de persoană. Fiind loial „adevăratului sine“, ai sfârșit prin a concretiza obiceiuri emoționale distructive.

Amintiți-vă de învățăturile textului Natura care se ivește din decret: așa cum lumea în sine este fragmentată, la fel suntem și noi. În loc să se considerăm ființe individuale, unificate, care încearcă să se descopere prin autoanaliză, ne-am putea considera drept matrice complexe de emoții, înclinații, dorințe și trăsături, care adesea ne trag în direcții diferite și contradictorii. Când procedăm astfel, devenim maleabili. Evităm pericolul de a ne defini ca fiind înghețați într-un moment din timp.

O abordare confucianistă ar consta în a-ți observa tiparele, și apoi a lucra activ pentru a le schimba. În timp, spargerea acelor tipare – să spunem, abținându-te să oftezi când tatăl tău începe una dintre tiradele sale politice (chiar dacă te irită cu adevărat) sau propunându-ți să mergi la ușă ca s-o saluți pe soția ta când vine acasă de la birou (deși ai prefera să stai lipit de calculator) – va permite diferitelor laturi ale tale să iasă la suprafață. În timp, îți însușești un mod mai constructiv de a acționa în lume, în loc să fii condus de reacțiile tale emoționale nedisciplinate. Încetul cu încetul, îți dezvolți laturi despre care nici nu ai știut că există și începi să devii o persoană mai bună.

* * *

Atunci când spargem tiparele, reușim să recunoaștem că și alte persoane sunt maleabile. Poate ai avut un conflict cu mama ta. Aceasta dezaprobă

alegerile tale de viață și face comentarii jignitoare care par să aibă scopul de a te face să te simți vinovat. S-a ajuns la punctul în care doar gândul de a vorbi cu ea te face să te simți alienat, și acum eviți complet acest lucru. Știi, pur și simplu, că veți avea aceeași conversație la nesfârșit, și gândul acesta te duce la disperare.

În majoritatea cazurilor de genul acesta, problema dintre voi doi nu constă în faptul că aveți personalități incompatibile sau că mama ta are tendința să te facă să te simți vinovat. Problema este că modul vostru de comunicare s-a blocat într-un tipar. Suntem blocați în rolurile noastre: ea este mama cicălitoare, tu ești vlăstarul recalcitrant. Nici unul din voi nu se simte bine în această situație, dar nu vedeți nici o ieșire.

Ieșirea înseamnă să recunoașteți că ați căzut pradă unui obicei, dar că îl puteți schimba. Amintește-ți că mama ta nu este statică sau neschimbătoare. Este o persoană complexă, cu numeroase fațete. Analizează bine ce poți să faci sau să spui pentru a face să iasă la iveală alte laturi ale mamei tale, și apoi comportă-te ca și cum te-ai adresa acelor laturi ale ei. Așa cum are tendința de a te cicăli și de a insista, are și dorința de a-și crește și educa fiul sau, cel puțin, de a simți că își crește și educă fiul. Cum ai putea schimba lucrurile pe care le spui sau tonul vocii pentru a face apel la partea aceea din ea care dorește să te crească și să te educe? Făcând acest lucru, o ajuți să intre în alt rol: acela al unei mame iubitoare, care vrea să-și sprijine copilul.

Reacția ta instinctivă ar putea fi să protestezi: „Dar nu este realist. Nu așa simt cu adevărat“. De ce ți-ai schimba propriul comportament doar pentru a scoate la iveală o altă latură a mamei tale și de ce ai fi generos când ai resentimente? Dar aceasta vine din ideea greșită că ar trebui să răspundem unui sine „esențial“. Noi ne schimbăm permanent. Vom acționa conform punctului în care suntem blocați sau vom acționa într-un mod care deschide o constelație de posibilități.

Nu există un singur sine adevărat pe care să-l descoperim – în noi înșine sau în alții. Psihologul și filosoful William James (1842–1910) a scris odată: „Un om are atât de multe identități sociale câți indivizi care îl

recunosc există“ – un sentiment surprinzător de confucianist. Fiecare dintre noi are infinit de multe roluri care adesea intră în conflict unele cu altele și nu există nici o normă care să ne poată spune cum să navigăm printre ele. Numai practica ritualurilor ne poate ajuta să învățăm cum să facem acest lucru.

Comportamentele noastre standardizate și obiceiurile repetate – nu ritualurile – sunt cele care ne dictează în realitate viața și ne împiedică să ținem la alte persoane. Dar prin intermediul unei vieți în care facem ritualuri ca-și-cum menite să spargă aceste tipare, câștigăm abilitatea de a simți cum să fim buni cu cei din jurul nostru. Aceasta este ceea ce contează. Aceasta este ren, sau un simț al bunătății.

Importanța bunătății

Discipolii lui Confucius îl rugau adesea să definească bunătatea. El îi dădea fiecăruia un răspuns diferit de fiecare dată, în funcție de situație. Aceasta deoarece bunătatea confucianistă nu este ceva ce poți defini în mod abstract. Este capacitatea de a răspunde bine în relația cu ceilalți; dezvoltarea unei sensibilități care îți dă posibilitatea să te comporți în feluri care sunt bune pentru cei din jurul tău și să scoți la suprafață propriile lor laturi mai bune.

Tot ceea ce facem fie exprimă bunătatea, fie o diminuează. Ați văzut, probabil, cum se schimbă brusc atmosfera dintr-o încăpere când năvălește cineva ca o furtună. Dar este posibil să nu fi observat modul în care te-a afectat încruntarea unui străin când ai trecut pe stradă. Acea încruntare în treacăt îți poate influența subliminal starea de spirit și poate duce la o cascadă de reacții. În decursul unei zile, nu ești singurul care sfârșește prin a fi schimbat de acea încruntare minoră, în treacăt. Și alte persoane pe care le întâlnești sunt schimbate, pentru că sunt influențate de tine.

Pentru a înțelege cât de mult îi afectăm pe ceilalți, încearcă să-ți schimbi puțin comportamentul tipic. Vezi ce se întâmplă atunci când îi arunci o privire dușmănoasă celui mai bun prieten, când îl saluți exuberant pe directorul taciturn în lift sau când pui rucsacul pe locul care tocmai s-a eliberat lângă tine în metrou, la o oră de vârf. După care încearcă să te porți diferit: deschide ușa pentru un străin, scrie-i un mesaj unui prieten care are probleme în relație, ajut-o cu blândețe pe bunica ta să treacă peste un petic de gheață. Observă cum toate aceste schimbări te afectează pe tine și pe cei care sunt cu tine.

Confucius nu voia să definească bunătatea; voia ca discipolii săi să știe că trebuie să o simțim în toate aceste situații diferite, schimbătoare, ca să putem înțelege ce înseamnă să o exprimi. Am simțit-o cu toții și, odată ce o recunoaștem, o putem dezvolta în continuare.

Exprimarea bunătății

Cum ajuți un prieten care trece printr-o perioadă grea?

Pentru mulți eticieni, probabil că aceasta nu ar fi o întrebare semnificativă. Ei au tendința de a se concentra pe aspecte generale, pe care le putem calcula rațional în moduri mai ample. Adesea aleg exemple, ca experimentul cu vagonul de tramvai menționat în introducerea noastră, care sunt scoase total din contextul complex al vieții de fiecare zi – experimente alese astfel încât unicul lor scop să fie rezolvarea unei probleme clar definite prin deliberare rațională. În forma sa cea mai pură, experimentul cu vagonul de tramvai nu lasă loc unor ambiguități, ca de exemplu modul în care decizia noastră s-ar schimba dacă una dintre cele cinci persoane ar fi fost mama, să spunem, sau dacă toți cei cinci ar fi fost copii. Acești eticieni ar spune că, dacă lași astfel de factori să-ți afecteze decizia, de fapt, nu acționezi rațional; permiți emoțiilor să-ți întunece judecata etică.

Filosoful german Immanuel Kant (1724–1804) gândea astfel. El afirma că oricare ar fi situația, trebuie să acționezi ca și cum acțiunea ta ar putea deveni lege universală pentru oricine, în orice situație.

Pentru a ilustra acest lucru, Kant a propus acest experiment de gândire: să presupunem că un om nevinovat se ascunde în casa ta. Un ucigaș care încearcă să-l omoare bate la ușă și te întreabă dacă omul e acolo. Ar trebui să minți, ca să-l salvezi pe omul nevinovat, sau ar trebui să spui adevărul?

Răspunsul celebru al lui Kant a fost că întotdeauna trebuie să spui adevărul, pentru că obligația de a nu minți este absolută și nu ar trebui să fie modificată în funcție de situație. Ideea acestui exercițiu intelectual a fost să se arate că este irelevant contextul concret. Chiar și într-o situație atât de evidentă, în care aproape orice ființă omenească ar minți (așa cum a confirmat Kant însuși), tot este greșit să minți.

Dintr-o perspectivă pur kantiană, o întrebare de genul cum să-ți ajuți o prietenă care are probleme nu ar fi niciodată considerată un punct de pornire util pentru reflecția etică. Întrebarea presupune prea multe aspecte confuze: caracterul complex al problemelor prietenei tale, cât este de vulnerabilă ea și cine o mai sprijină dintre cei din jurul său, felul în care face față crizelor de obicei, emoțiile conflictuale ale tuturor celor implicați în această situație.

Cu toate acestea, pentru Confucius, scenariul prietenei-cu-probleme este exact genul de exemplu care ne determină să ne gândim la comportamentul etic. Nu numai că, în exemplul dat anterior, Confucius ar putea spune că bineînțeles că o să minți pentru a-l salva pe omul nevinovat, fiindcă trebuie să vezi situația în ansamblu, și nu să te gândești la un imperativ moral general, precum imperativul „E greșit să minți“. Probabil el ar considera că deoarece a despuiat situația de toate detaliile ei complexe, Kant a făcut ca experimentul său de gândire să fie fundamental inutil.

A încerca formularea de legi abstracte, universale pentru a ne ghida nu este numai irelevant, ci și periculos. Ne împiedică să învățăm cum să ne luptăm cu aspectele complexe ale situațiilor. Obstrucționează înțelegerea noastră în ceea ce privește modul de exprimare a bunătății.

Confucius probabil ne-ar reaminti că există un singur lucru pe care-l putem face, și numai unul singur, pentru a ajuta o prietenă care are probleme: să facem apel la sensibilitatea noastră în situația respectivă, pentru a înțelege care sunt adevăratele probleme ale prietenei noastre. Fiecare situație este unică și se schimbă de la un moment la altul; schimbările sunt generate de absolut orice, de la cât de mult a dormit prietena noaptea trecută până la felul în care reacționăm când ea ne împărtășește problemele. Felul în care interpretăm situația, capacitatea noastră de a sesiza imaginea de ansamblu, abilitatea de a înțelege toți factorii complecși care au adus-o pe prietena respectivă în această situație anume, toate ne ajută să reacționăm cu bunătate. Ne vom da seama dacă prietena are nevoie de cineva care să joace un rol mai implicat („Trebuie să te aduni odată!“) sau dacă are nevoie de un confident calm, înțelegător („Cred că nu-ți este ușor“), sau dacă o ajută ori nu să-i facem un ceai fără să spunem altceva sau să ne oferim să-i luăm lucrurile de la spălătorie.

Majoritatea dintre noi știu toate acestea, într-o oarecare măsură. Dar din punct de vedere confucianist, putem face toate astea chiar mai bine. Putem înțelege că nici un fel de norme nu pot să ne spună exact ce anume să facem odată ce ieșim afară, în lumea dezordonată, jonglând cu nenumăratele roluri și emoții și scenarii. Singura normă este bunătatea. Pentru Confucius, cultivarea și exprimarea bunătății sunt singurele moduri în care putem deveni persoane etice.

Crearea și modificarea ritualurilor

Confucius este clasificat ca fiind un tradiționalist rigid care și-a îndemnat discipolii să-și petreacă viața urmând convenții sociale și adoptând roluri specifice. Dar azi ar trebui să știm clar că el predica opusul. Când ne desfășurăm ritualurile și înțelegem sensul bunătății, devenim opusul total al rigidității. Nu numai că ritualurile ne ajută să nu ne blocăm într-un rol, ci,

de asemenea, pregătirea noastră în ceea ce privește ritualurile înseamnă să învățăm când și cum să le creăm sau să le modificăm.

De fapt, Natura care se ivește din decret ne spune că ritualurile au apărut în acest mod. La începuturile civilizației, oamenii au trăit momente în care, în mijlocul unor întâlniri tumultuoase, negative pe care le aveau când se ciocneau unii de alții, lucrurile au mers chiar bine. (Gândiți-vă la ceva simplu, de exemplu, la faptul de a cere un lucru în loc să-l înhațți pur și simplu, sau de a ajuta un prieten în dificultate în loc să-l ignori.) Oamenii au observat efectele pozitive ale acestor întâlniri și au început să le repete, iar acestea au devenit ritualuri. În timp, oamenii au creat un repertoriu de ritualuri, un fel de ghid care îi ajută să se poarte bine unul cu celălalt și prin care să învețe și generațiile viitoare să procedeze la fel.

Și noi creăm și modificăm ritualuri. Închipuie-ți că intri într-o încăpere și vezi că soția ta pare preocupată de ceva. Înainte, de câte ori o vedeai în această stare, te așezai alături de ea și o încurajai să spună ce are pe suflet. Ritualul stabilit a constat întotdeauna în a-i da posibilitatea să-și exprime sentimentele.

Dar o perspectivă confucianistă ar pune accent pe aspectele complexe: adică, în această situație anume, să înțelegi genul de atenție de care are ea nevoie atunci. Aceasta ar putea însemna să recunoști că a face un lucru diferit – să o strângi în brațe, în tăcere – are un efect mai bun asupra ei în acest moment, pentru că îți dai seama că lucrul de care are cea mai mare nevoie este să fie liniștită de prezența ta. Dacă faci acest lucru, creezi un nou ritual. Faci un lucru nou, în mod deliberat, pe baza experienței pe care o ai în ceea ce privește ritualurile pe care le-ați folosit amândoi înainte. Ai modificat ritualuri anterioare și ai creat unul nou. Și, făcând acest lucru, ai creat o nouă realitate pentru voi doi: o realitate în care ați creat o legătură mai bună.

* * *

Dacă reușim să exprimăm bunătatea în mod continuu, ce obținem noi? Uneori, discipolii lui Confucius îi puneau întrebări asemănătoare. De fapt, îl întrebau dacă era de părere că suntem răsplătiți după moarte pentru lucrurile bune pe care le facem pentru alții. Răspunsul său era simplu:

„Încă nu înțelegi viața – cum ai putea înțelege moartea?“

Răspunsul lui Confucius nu spunea că ar trebui sau nu ar trebui să credem în viața de apoi. Mai curând, sublinia că trebuie să ne concentrăm asupra a ceea ce putem face aici și acum pentru a scoate la lumină ce este mai bun în cei din jurul nostru.

Deși Confucius nu punea accentul pe fericirea proprie a individului, era extrem de familiarizat cu fericirea profundă care apare ca urmare a efortului de a deveni o ființă umană mai bună. Atunci când era rugat să se descrie, răspundea:

„Este o persoană atât de plină de pasiune, încât uită să mănânce, atât de bucuroasă, încât uită să-și facă griji, și care îmbătrânește fără să observe trecerea timpului“.

Ne cultivăm pentru a cultiva o lume mai bună

„Biruind sinele și apelând la ritual, astfel devenim buni.“

Amintiți-vă povestea ritualurilor „te rog“ și „mulțumesc“. Ceea ce părea o schimbare minoră cu câteva secole în urmă a devenit, în cele din urmă, parte a ceva mai important. O lume nouă a început să se dezvolte, una în care oamenii își puteau imagina cum ar fi să se trateze unii pe alții ca și cum ar fi egali, și apoi să aibă experiența de moment a felului în care te simți când oamenii se tratează unii pe alții egal. În timp, am devenit o lume în care se consideră în general că oamenii ar trebui să fie egali.

Suntem tentați să credem că pentru a schimba lumea trebuie să avem planuri grandioase. Confucius nu ne-ar contrazice, dar probabil ar spune și: „Nu ignora ceea ce este mic. Nu uita să spui «te rog» și «mulțumesc»“. Schimbarea nu se produce până când oamenii nu-și schimbă comportamentul, și nu-și schimbă comportamentul decât dacă încep cu ceea ce este mărunt.

Confucius spunea că putem cultiva bunătatea numai prin ritualuri. Cu toate acestea, numai atunci când ne trăim viața cu bunătate ajungem să sesizăm care este momentul în care să folosim ritualuri și cum să le modificăm. Poate părea că e ceva circular, și chiar este. Această circularitate face parte din profunzimea gândirii sale. Nu există nici un cadru etic sau moral care transcende contextul și complexitatea vieții omenești. Tot ceea ce avem este lumea confuză, în care să muncim și să devenim mai buni. Aceste banale ritualuri ca-și-cum reprezintă mijlocul prin care ne imaginăm noi realități și, în timp, construim noi lumi. Viețile noastre încep în cotidian și rămân în cotidian. Numai în cotidian putem începe să creăm lumi cu adevărat mărețe.

Pune întrebări importante (n.tr.)

Despre decizii. Mencius și lumea schimbătoare

Închipuie-ți că încerci să-ți faci un plan pentru a-ți demara viața. Poate ești un absolvent de facultate ambițios, care tocmai pătrunde pe piața muncii, sau ești blocat într-o criză a vârstei mijlocii, atât din punct de vedere personal, cât și profesional. Sau poate încerci să decizi dacă să te căsătorești cu iubita, sau tu și soția ta doriți să aveți un copil, dar nu sunteți siguri cum să procedați, pentru că amândoi aveți cariere care vă solicită. Și apoi, închipuie-ți că începi să pui planul în aplicare și te confrunți cu o piedică după alta: trimiți zeci de CV-uri și degeaba. Iubita hotărăște că nu vrea să se căsătorească de fapt și se desparte de tine. Tu și soția ta aveți un copilaș care s-a născut cu o problemă de sănătate gravă, ce presupune îngrijire intensă, permanentă. În ciuda tuturor planurilor, ești confruntat cu rezultate neașteptate, și acest lucru te copleșește.

Unul dintre filosofii noștri a trăit un lucru surprinzător de asemănător. La sfârșitul secolului al IV-lea î.Hr., în cursul unei perioade de conflicte, cunoscută acum sub numele de Perioada Statelor Combatante, Mencius, un învățat confucianist, a decis că sosise momentul întemeierii unei noi dinastii, bazată pe învățăturile lui Confucius. Deși era destul de în vârstă, a început să meargă dintr-un stat în altul și să stea de vorbă cu conducătorii acestora, sperând să-l convingă pe unul dintre ei să-l angajeze drept consultant, să-i asculte învățăturile și să le pună în practică.

După mulți ani, conducătorul statului Qi l-a numit pe Mencius într-o funcție ministerială importantă și i-a acordat multe audiențe. Toate lucrurile cărora bătrânul filosof le dedicase întreaga viață păreau să dea roade: urma să fie filosoful din spatele unui rege bun și să-l ajute să deschidă ușa unei ere noi și pașnice.

Dar curând a devenit clar că pe respectivul conducător al statului Qi nu-l interesa să învețe din sfaturile înțeleptului. Când regele a pornit un război împotriva unui stat vecin, după ce l-a manipulat pe Mencius astfel încât să

pară că el a insistat în acest sens, Mencius și-a dat seama cu disperare că își încheiase misiunea acolo. Regele îl folosise ca să facă actul său agresiv să pară virtuos și nu avea nici o intenție să-i asculte sfaturile. Era prea târziu ca să mai meargă în altă parte. Mencius nu avea să mai devină vreodată filosoful consilier al unui conducător luminat. A plecat din Qi și s-a întors acasă.

Mencius s-a confruntat cu o dilemă cât se poate de omenească: un obstacol cât se poate de frustrant i-a distrus planurile pe care le construise cu atâta grijă. S-a răzvrătit în fața sorții. A făcut reproșuri divinității.

Dar această experiență i-a modelat filosofia în mare măsură. Mencius avea să demonstreze că exact lucrurile pe care le considerăm a fi adevărate atunci când ne facem planuri de viață sunt în același timp lucrurile care, în mod ironic, ne limitează.

Felul în care trăim și luăm decizii e strâns legat de felul în care vedem lumea în care trăim: coerentă și stabilă sau – așa cum considera Mencius – imprevizibilă și schimbătoare. Dar cum putem duce o viață bună, dacă renunțăm la noțiunile conform cărora lumea este ordonată și dreaptă și la ideea că, făcând planuri de viață, atingem succesul? Cum ne mai facem planuri, cum mai luăm decizii în legătură cu orice, dacă trăim într-o lume schimbătoare?

Lumi constante și lumi schimbătoare

Când ne facem planuri de viitor, avem tendința de a presupune că viitorul este previzibil. Desigur, recunoaștem de formă că viața se poate schimba într-o secundă și că nimic nu e sigur. Dar tot suntem adesea luați prin surprindere când lucrurile nu se dovedesc a fi așa cum ne-am așteptat. Și aceasta se explică prin faptul că atunci când e vorba despre cum ne trăim viața, avem tendința să ne comportăm ca și cum ar exista anumiți factori

stabili pe care putem conta, într-o lume care este constantă, iar această presupunere ne afectează deciziile.

Mozi (Mo Tzu), unul dintre contemporanii lui Mencius, susținea această perspectivă asupra lumii. De origine modestă, el și-a croit singur drumul în lume și, în cele din urmă, a înființat o comunitate religioasă strânsă, iar scrierile sale filosofice schițează viziunea sa asupra unei societăți drepte, în care oricine muncește serios prosperă.

Mozi împărtășea ideea confucianistă conform căreia societatea nu reușește să permită dezvoltarea omului. Și el avea convingerea că oamenii ar trebui să fie încurajați să fie mai buni din punct de vedere etic. Dar, spre deosebire de confucianiști, Mozi și adepții săi (mohiștii) nu credeau că ritualurile sunt un instrument pentru a-i ajuta pe oameni să devină mai buni. Le respingeau, considerându-le lipsite de sens, o pierdere de timp care îi împiedică pe oameni să se concentreze asupra a ceea ce este important cu adevărat. Iar ceea ce considerau a fi cu adevărat important era credința sinceră: în acest caz, Cerul sau Tian, zeitatea care, credeau ei, a creat lumea.

Pentru Mozi și adepții săi, Tian era o zeitate morală, care stabilea linii directoare clare în ceea ce privește binele și răul. Oamenii trebuiau să respecte aceste linii directoare pentru a avea o viață bună. Dacă le respectau, erau răsplătiți; dacă nu le respectau, erau pedepsiți. În epoca sa, considera Mozi, oamenii nu respectau respectivele reguli, și acest lucru ducea la imoralitate, decadență socială și turbulență politică. Mohiștii preconizau reconstrucția unei societăți pe baza codului moral al lui Tian. Mozi considera că dacă oamenii erau învățați să creadă că la baza universului se află un fel de cod moral și just, acest lucru avea să-i facă să se comporte etic, iar rezultatul avea să fie o societate mai bună. Cu accentul pe care îl puneau pe credința sinceră, neîncrederea în ritualuri și încrederea într-o lume constantă și previzibilă creată de o zeitate bună, mohiștii erau din multe puncte de vedere foarte asemănători primilor protestanți.

Ideile protestante au ajutat la formarea multora dintre lucrurile pe care le luăm ca fiind de la sine înțelese astăzi, în lumea modernă. Poate că mai credem sau nu în Dumnezeu, dar încă mai credem în aceeași structură de bază. Suntem ființe stabile, care trăiesc într-o lume stabilă. Ar trebui să

facem alegeri raționale și să calculăm ce este în beneficiul nostru și ce anume ne va afecta negativ. Dacă privim în noi, descoperim cine suntem, ne stabilim un plan pentru a ne dezvolta, și apoi ne străduim cât putem ca să punem în aplicare acel plan, vom prospera și vom evolua așa cum trebuie. Pe scurt, suntem mohiști.

De asemenea, în timp ce confucianiștii considerau bunătatea ca pe ceva ce nu poate fi descris în mod abstract, ci pe care îl înțelegi diferit în funcție de fiecare situație în care te afli, noțiunea lui Mozi era cât se poate de clară: bunătatea a fost întotdeauna orice lucru care slujește celui mai mare număr de oameni. Mozi a declarat că nu ar trebui să conteze ceea ce simt oamenii față de cei care le sunt cei mai apropiați, pentru că nu ar trebui să existe o gradare a iubirii. Mai degrabă, oamenii trebuie să se străduiască să-i iubească pe toți la fel. Patru secole mai târziu, Iisus predica la fel virtuțile iubirii față de aproape, față de dușman și ale întoarcerii celuilalt obraz. Iar astăzi, și noi suntem încurajați să donăm unor fundații de binefacere, să facem voluntariat și să îi ajutăm pe cei mai puțin norocoși.

Totuși, bineînțeles, Mozi recunoștea că oamenii nu se comportau de la sine în mod etic și că emoțiile și dorințele lor egoiste le stăteau în cale. El credea că societatea ar trebui organizată astfel încât să-i direcționeze pe oameni să se comporte corect. Printre aceste stimulente se numărau recompensele (succes, bani, renume), atunci când oamenii făceau lucrurile cum trebuie, și pedepsele (eșec, retrogradare, amenzi), atunci când se abăteau de la normă. Dacă oamenii considerau că trăiesc într-o lume cu noțiuni clare de bine și rău – în care munca susținută era răsplătită, iar faptele rele, pedepsite –, atunci ar fi fost convinși să nu-și urmeze emoțiile cele mai primitive, ci să se străduiască să devină buni. Mozi era convins că, odată instituit sistemul, rezultatul avea să fie o societate în care fiecare are numai de câștigat; o lume „a iubirii universale“, cum o numea el.

* * *

Mencius era de cu totul altă părere decât Mozi în ceea ce privește acest subiect. La prima vedere, o astfel de atitudine poate părea deconcertantă: ce ai putea avea împotriva unei lumi drepte, în care munca susținută aduce prosperitate, în care există standarde sigure în ceea ce privește binele și răul, și toată lumea este iubită la fel?

Dar Mencius avea un punct de vedere foarte diferit asupra lumii, unul care își avea rădăcinile în gândirea confucianistă. Vedea lumea ca fiind schimbătoare. Munca susținută nu ar duce în mod necesar la prosperitate. Faptele rele nu ar fi în mod necesar pedepsite. Nu există nici un fel de garanții pentru nimic; nu există nici un fel de coerență stabilă, globală în lume, pe care ai putea conta. Din contră, considera Mencius, lumea este fragmentată, într-o perpetuă dezordine și necesită muncă permanentă. Și numai atunci când înțelegem că nimic nu este stabil, putem lua decizii și ne putem trăi viața în modul cel mai plenar.

Este o idee neliniștitoare, iar noi știm că Mencius însuși a făcut un efort ca să o accepte. De fapt, este filosoful despre ale cărui viață și caracter știm cele mai multe lucruri: lucrarea Mencius, o culegere a învățăturilor sale întocmită de discipoli după moartea lui, abundă în povestiri detaliate, dialoguri și anecdote, care îl portretizează ca fiind extraordinar de uman. De aceea textul este atât de fascinant: transmite ideea a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană falibilă, în toată complexitatea sa. Mencius nu este vreun Buddha senin, și nici un Iisus altruist. Departe de a fi un înțelept placid și blajin, apare ca o figură sclipitoare, schimbătoare, încăpățânată, arogantă și complicată – un om care se lupta să atingă bunătatea, și uneori nu reușea să trăiască la înălțimea propriei filosofii.

Dată fiind această perspectivă asupra lumii ca fiind mereu rezultatul împletirii de moment a acțiunilor umane, Mencius considera ideile lui Mozi deosebit de periculoase. Considera că ideile lui Mozi nu vor aduce o lume de armonie socială și iubire universală. Din contra, rezultatul ar fi o lume aproape pavloviană, în care oamenii sunt condiționați să facă ceea ce trebuie să facă pentru a câștiga recompense și a evita pedeapsa. Ar fi, de fapt, o lume în care oamenii sunt educați să se gândească la acțiunile lor

esențialmente din punctul de vedere al propriului interes: Ce trebuie să fac pentru a obține ceea ce doresc?

De fapt, Mencius considera că poți deveni etic doar dacă nu te gândești că există vreun sistem coerent de recompense și pedepse. În fond, dacă vei crede că există, atunci nu te vei mai strădui să devii o persoană mai bună; vei acționa pentru a obține beneficii proprii. Viziunea socială grandioasă a lui Mozi despre cum să se creeze o lume perfectă de iubire universală ar duce, din contra, în mod ironic, la o lume plină de egoiști în căutare de profit.

Mencius se temea că încercările de a modela comportamentul uman într-un astfel de mod calculat ar putea sfârși prin a separa gândirea noastră cognitivă de partea noastră emoțională. Să fim realiști, cum am putea iubi vreodată copilul unui străin la fel de mult ca pe al nostru? Bineînțeles, eliminarea propriilor emoții din ecuație este exact ceea ce voia Mozi să sublinieze: mintea ar trebui să ne permită să decidem rațional ce anume e bine și ce nu, fără capricii și dorințe. Dar Mencius considera că lucrul care îi deosebește pe oamenii buni de ceilalți este acela că primii nu au pierdut legătura cu partea lor emoțională; din contra, își respectă și își cultivă asiduu reacțiile emoționale. Și în felul acesta știu ce anume este bine să facă – decizia corectă de luat – în orice situație.

Această diferență filosofică dintre Mozi și Mencius reprezintă diferența dintre cei care consideră că lumea este constantă și cei care o consideră schimbătoare. Pe de o parte, ai o lume în care acțiunile îți sunt modelate de o credință în reguli universal aplicabile; pe de alta, există o lume pe care nu poți conta niciodată, pe care o construiești de la zero permanent, cultivându-ți sinele și relațiile prin acțiuni mici.

Cum luăm decizii

Chiar și astăzi, deși aproape că nu realizăm, deciziile ne sunt modelate de felul în care vedem noi lumea – ca fiind constantă sau schimbătoare. Majoritatea dintre noi, la fel ca Mozi, cred că lumea este constantă. Știm cât se poate de bine că lucrurile nu merg întotdeauna conform planului, dar tindem să presupunem că există un mod general în care funcționează lumea: dacă muncești serios, vei avea rezultate bune la școală; dacă ai o pregătire bună, vei găsi o slujbă care să-ți placă; dacă te căsătorești cu dragostea vieții tale, vei trăi fericit până la adânci bătrânețe.

În mod obișnuit, ne bazăm pe două modele populare când luăm hotărâri, ambele rezultate din această idee conform căreia există o oarecare stabilitate în lume.

Pe de o parte există modelul „alegerii raționale“: suntem ființe raționale, capabile să ia hotărâri în mod logic. Ne documentăm intens, facem liste cu argumente pro și contra și cântărim riscurile și beneficiile pentru a obține cele mai bune rezultate posibil. Cumpănim atent ce materii de studiu să ne alegem, dacă să facem sau nu studii postuniversitare, sau dacă să acceptăm o ofertă de lucru într-un oraș îndepărtat.

Pe de altă parte, există categoria adepților modelului „intuiției“, conform căruia luăm decizii pe baza sentimentului intuitiv în legătură cu ceea ce pare „soluția bună“. Decidem unde să mergem la cină, ce destinație de vacanță să alegem sau ce canapea să cumpărăm pentru sufragerie.

Până la urmă, majoritatea folosim o combinație a celor două. Ne documentăm, și apoi alegem ceea ce ni se pare bine.

Dată fiind convingerea sa că lumea este inconstantă, Mencius ar considera că ambele modele decizionale sunt greșite. Dacă suntem de părere că putem decide doar pe baza calculelor, vom crede că într-adevăr decidem rațional, dar respectivele decizii vor fi deviate de factori inconștienți. Nu e ceva nou: multe studii ale procesului decizional ajung la concluzia că emoțiile adesea deturnează gândirea rațională.

Dar acest lucru, bineînțeles, nu înseamnă că ar trebui să ne bazăm în schimb pe instincte, care adesea sunt puțin mai mult decât manifestări ale dorințelor

necizelate și chiar egoiste și nu au la bază sentimentul nostru că facem ce e mai bine să facem.

Există și o a treia abordare. Ne putem cizela constant percepția emoțională, astfel încât ea să se sincronizeze cu mintea, pentru a lua decizii care deschid viitorul în loc să-l închidă. Nu trăim într-o lume neschimbătoare, de aceea ultimul lucru pe care ar trebui să-l facem ar fi să îndepărtăm emoțiile – care ne permit să sesizăm toate nuanțele unei situații și să o traversăm pornind din orice punct de plecare.

Nu-ți vei remedia relația încordată cu sora ta dacă ai doar o singură discuție importantă deschisă cu ea. Acest lucru se poate întâmpla în schimb prin intermediul micilor decizii pe care le iei în legătură cu modul în care să te comporți și să reacționezi de fiecare dată când vorbiți, chiar și atunci când te scoate din sărite. Analizează ce se întâmplă dacă începi să îți examinezi interacțiunile zilnice cu ea, observând toate micile detalii (inclusiv reacțiile ei la propria ta purtare) care afectează acele interacțiuni. Așa cum lumea nu este stabilă, nici aceste interacțiuni nu sunt fixe. Dacă înțelegi acest lucru, atunci vei putea lucra simultan pentru a schimba situația și relația, rafinându-ți emoțiile, astfel încât răspunsurile tale îmbunătățite să creeze o traiectorie mai bună.

Aceste traiectorii posibile există peste tot în jurul nostru. Atunci când amâni să-i telefonezi unui prieten de departe pentru că aștepți întâlnirea anuală ca să afli atunci ce mai face, alegi în mod activ să nu hrănești prietenia. Neglijarea lui este o alegere activă, care va așeza lucrurile pe o anumită cale. Dacă iubitul tău se gândește să vă despărțiți, iar tu insiști să încheiați lucrurile fără întârziere – în loc să aștepți puțin ca să vezi cum schimbă și îmblânzește timpul emoțiile fiecăruia –, te grăbești către un final care poate nu ar fi apărut altminteri. Dacă exprimi o plângere în mod calm și politicos – să spunem că ai cerut să vorbești cu directorul unui magazin al cărui serviciu pentru clienți lasă de dorit –, vei deschide conversația dintre voi în loc să o închizi, așa cum ai fi făcut dacă te-ai fi înfuriat și ai fi țipat, și e posibil să schimbi în bine rezultatul.

Îți amintești dilema privind modul de a ajuta o prietenă aflată într-o situație dificilă? De obicei, reacționăm în baza a ceea ce credem că putem face

pentru a o ajuta pe acea prietenă anume, aflată în acea situație anume. Dându-ne seama de specificitatea situației, ne comportăm într-adevăr în mod confucianist. Majorității dintre noi nici nu le-ar trece prin cap să se gândească mai întâi la beneficiul rațional și la normele universal aplicabile în această situație.

Cu toate acestea, întrucât adesea ne considerăm a fi într-un anumit mod, unul stabil, ne limităm la anumite roluri trecute. Dacă te consideri genul empatic, de exemplu, ai putea simți că îți e incomod să ai o intervenție mai directă – deși îți poți da seama că este lucrul de care prietena ta are nevoie în acest moment –, pentru că această abordare nu te reprezintă. Nu se încadrează în tiparul modului în care te comporți de obicei. Ai putea gândi: Lasă, alt prieten o poate presa să meargă la doctor/să apeleze la un avocat/să discute cu antrenorul ei. Eu am să o ascult numai.

Dar faptul că te definești drept „cel care ești“ îți limitează modul de percepție a întregii situații, amploarea răspunsului pe care îl poți da și bunătatea de care poți da dovadă.

Pentru a sesiza întregul context înainte de a lua o decizie într-o lume în permanentă schimbare, trebuie să-ți educi emoțiile. Trebuie să înveți ce înseamnă să te gândești la decizii în termenii unui sine complex, ai unei lumi complexe și ai unor traiectorii complexe, care pot merge în direcții multiple.

Mencius considera că singurul mod de a cultiva o conștientizare cuprinzătoare a complexității situațiilor este cultivarea capacității noastre de a înțelege modul în care acțiunile noastre pot duce la traiectorii pozitive. Și avea convingerea că ne naștem toți cu acest potențial: potențialul de a fi buni.

Potențialul nostru de a fi buni

Imaginează-ți o clipă că mergi printr-un câmp cu iarbă, unde se joacă niște copii. Dintr-odată, auzi un țipăt disperat. Un băiețel a dispărut, alunecând într-un puț abandonat. Stă agățat de margine, încercând cu disperare să nu cadă.

Fără ezitare – fără să te gândești nici o secundă – alergi să salvezi copilul. Îl apuci și-l așezi în siguranță pe pământ.

Mencius a folosit parabola copilului din puțul abandonat pentru a sublinia că toate ființele umane au același potențial de a deveni bune. Știm că lucrurile sunt astfel, argumentează el, pentru că nu există nici o persoană nicăieri în lume care nu s-ar repezi imediat să îl ajute pe acel copil. Și motivul nu ar fi lauda, recompensa sau recunoștința părinților copilului. Ar fi o reacție spontană pe care orice ființă umană de oriunde ar avea-o, și ar izvorî dintr-o pură dorință de a-l ajuta pur și simplu pe acel copil.

Dacă ne-am dezvolta acest instinct, am ști ce să facem și ce să hotărâm în aproape orice situație. Cu toate acestea, e greu să ne ridicăm la nivelul potențialului nostru de a fi buni. Îi bârfim pe vecini, ne invidiem prietenii, țipăm la copiii noștri. Iar și iar lăsăm părțile cele mai rele să iasă la suprafață. Dacă toți am alerga să salvăm un copil aflat în pericol, atunci de ce, în viața noastră de zi cu zi, le facem rău celor din jur atât de des? De ce nu facem mai mult pentru a ne cultiva potențialul de a fi buni?

Mencius considera acest lucru cu atât mai surprinzător cu cât convingerea sa era că fiecare ființă umană se naște cu o capacitate naturală de a fi bună. El scria:

Bunătatea naturii umane este ca apa care tinde să curgă la vale. Așa cum nu există nici o apă care să nu curgă la vale, nu există nici un fel de ființă umană lipsită de bunătate.

Dar această bunătate există numai in potentia. Natura umană este potențial bună, dar poate fi pierdută, poate fi denaturată, poate fi modificată de ceea ce întâlnește în calea sa. După cum spunea Mencius:

Poți zăgăzui și direcționa apa, și o poți forța să rămână în vârful muntelui fără să curgă înspre poalele acestuia. Dar să fie oare aceasta cu adevărat natura apei? Ceea ce i-ai făcut tu o determină să fie astfel. Ființele umane pot fi și ele determinate să nu fie bune, în același mod.

Mencius dorea ca oamenii să înțeleagă cu toată ființa senzația de bunătate, pentru a înțelege cum să devină buni. Care e senzația fizică atunci când ești bun? Ce faci în fiecare zi pentru a te bucura de acel sentiment?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, Mencius ne-a învățat că trebuie să ne imaginăm bunătatea incipientă ca fiind mici lăstari. Toți lăstarii au potențialul de a crește și de a se transforma în ceva mai mare. Dar trebuie cultivați corespunzător, într-un mediu fertil, pentru a atinge acel potențial. La fel, noi toți avem o bunătate incipientă în noi, și astfel fiecare dintre noi, conchidea Mencius, începe viața înzestrat în mod egal cu potențialul de a deveni asemenea unui înțelept: capabil să creeze un mediu în care fiecare va înflori.

Dar avem tendința fie să ne neglijăm lăstarii, să uităm să-i udăm sau să-i hrănim, fie să fim prea insistenți: îi înșfăcăm și încercăm să tragem de ei pentru a-i face să crească. Nu numai că ne distrugem bunătatea naturală, dar devenim și nefericiți, lesne dominați de cele mai rele instincte ale noastre: invidie, furie și resentiment. Când facem acest lucru, facem rău propriei noastre umanități și le facem rău celor din jur. Dând frâu liber lucrurilor celor mai rele din noi, scoatem la lumină ce e mai rău în alții și îi facem și pe ei să-și ucidă lăstarii. Majoritatea dintre noi nu reușesc să își atingă potențialul, dar lucrurile nu trebuie să fie astfel.

Dacă bunătatea este într-adevăr la fel de perceptibilă fizic cum sunt lăstarii, atunci nu este ceva abstract, ca iubirea universală mohistă sau compasiunea universală budistă; nu este legată de nici un fel de doctrină care ne-ar pretinde să avem aceleași sentimente față de un străin pe care nici măcar nu l-am cunoscut și pentru prietenii de o viață. Bunătatea este mai curând ceva ce putem simți și îngriji în viața noastră de fiecare zi, tocmai cu oamenii alături de care ne aflăm acum.

Dacă suntem atenți de fiecare dată când facem un act de bunătate, indiferent cât de mic – vorbim cuiva cu căldură, ținem ușa pentru un străin, îi ajutăm pe vecini să-și deszăpezească mașina după o ninsoare grea –, e posibil să avem o senzație fizică, de exemplu, o senzație de căldură sau senzația unei luminozități. Acea senzație concretă este lăstarul lui Mencius care crește înăuntrul nostru, hrănit de actul nostru de generozitate și de legătura cu celălalt.

Fiind atent la senzația fizică, hrănind părțile tale mai bune și observând impactul asupra ta și a celorlalți, devii mai motivat să continui. În acest fel, nu-ți dezvolți bunătatea în mod abstract: înveți prin fiecare pas al acestui proces cum să plantezi condițiile în care se poate ea dezvolta. Începi ca fermier individual, cultivându-ți lăstarii pe câmpul tău modest, dar efectul radiază în afară. Cei care ajung beneficiarii bunătății tale vor fi inspirați să facă și ei fapte bune și să continue să-și crească propriii lăstari de bunătate la rândul lor. Astfel de momente de bunătate se adună până când umplu o zi și, în cele din urmă, întreaga viață.

Mintea-inima ca un întreg

Care este legătura dintre bunătate și luarea unor decizii bune?

Aducem la suprafață mărețul potențial al naturii umane atunci când ne perfecționăm răspunsurile emoționale. Cultivarea permanentă de sine prin intermediul interacțiunilor noastre cu alții și efortul constant de hrănire a

lăstarilor noștri de bunătate – aceste lucruri ne fac în cele din urmă să înțelegem cum să luăm deciziile morale corecte în orice situație dată.

Deși unii gânditori precum Mozi credeau în diferențierea clară dintre facultățile raționale și cele emoționale și în separarea minții de inimă pe cât de mult posibil, în limba chineză termenul pentru minte și inimă este, de fapt, unul și același: xin. Mintea-inimă este atât sediul emoțiilor noastre, cât și centrul raționalității. Poate delibera, medita, contempla și simți dragoste, bucurie și ură. Ceea ce-i separă pe cei care devin ființe umane minunate de ceilalți, considera Mencius, este capacitatea de a-și urma mintea-inimă, în loc să se lase conduși orbește fie de simțuri, fie de intelect. Cultivarea minții-inimii este ceea ce ne cultivă abilitatea de a lua decizii bune.

Gândește-te la alegerile cu care ne confruntăm pe parcursul întregii vieți, de la cele prozaice până la cele profunde: ce să pregătim pentru cină; unde să mergem în următoarea vacanță; dacă să ne schimbăm sau nu locul de muncă sau dacă să divorțăm. Deciziile înțelepte nu se iau doar gândind rațional. Se iau prin înțelegerea completă a ceea ce știe mintea-inima noastră că este soluția corectă. Deciziile bune sunt luate atunci când mintea și inima sunt integrate.

Când ne lăsăm conduși de simțuri, luăm decizii nechibzuite și impulsive. Fie că este vorba de un lucru minor, ca de exemplu mâncatul exagerat atunci când nu ne este foame, sau de ceva mai important, ca de exemplu mustrarea aspră a unui partener pentru o neglijență, simțurile noastre ne conduc adesea în mod greșit către o reacție pe moment, lipsită de înțelepciune.

Dar cultivând mintea-inima, reacționăm la lucruri dintr-o zonă mult mai stabilă. Fără a fi distrași de impulsuri și de schimbările noastre emoționale, ne putem concentra pe imaginea de ansamblu și știm ce să facem. Știm care sunt reacțiile care scot la suprafață ceea ce este mai bun în noi și în cei din jurul nostru.

Să revenim la povestea copilului din puțul părăsit. Această parabolă descrie, bineînțeles, un moment rar de criză. Dar cele mai multe decizii cu

care ne confruntăm în viață nu sunt la fel de evidente. O înclinație latentă spre bunătate nu ne va dicta imediat ce să facem. Ne va spune, bineînțeles, că trebuie să-l salvăm pe băiat. Dar cum exact ar trebui să ajutăm un văr care se confruntă cu o criză personală? Ce ofertă de muncă ar fi potrivită pentru tine în viitor? Ar fi bine să te muți acasă, pentru a fi mai aproape de părinții bolnavi?

O abordare în sensul filosofiei lui Mencius a integrării laturilor noastre cognitive și emoționale ar fi să observăm reacțiile emoționale, și apoi să încercăm să le schimbăm în bine. Folosește-ți mintea pentru a-ți cultiva emoțiile. Fii conștient de ceea ce-ți declanșează emoțiile și reacțiile în fiecare zi. Care sunt obiceiurile tipice prin intermediul cărora percepi lumea? Faptul că partenerul te critică pentru felul în care încarci mașina de spălat vasele îți declanșează amintiri din copilărie, când mereu te făcea cineva să te simți incapabil? Ai tendința de a fi împăciuitor cu prietenii, în loc să fii asertiv, pentru că te simți nedemn de a exprima o opinie viguroasă?

Pe măsură ce devii conștient de toți factorii declanșatori și de vechile tipare care îți modelează emoțiile pe parcursul întregii zile, poți lucra la perfecționarea reacțiilor pe care le ai. Reține că a fi atent la reacțiile tale emoționale nu este același lucru cu „mindfulness“, noțiunea larg răspândită care se bazează în mare pe ideea budistă de detașare și abținere de la emiterea de judecăți. Nu înseamnă să-ți observi sentimentele, să le accepți, și apoi să le lași să plece, astfel încât să poți atinge un fel de pace personală. Pentru că și dacă ai atinge un sentiment de pace, acesta ar dispărea imediat ce ai reveni în contact cu lumea. Și nu înseamnă nici să ai compasiune pentru toate ființele într-un mod abstract. Cultivarea inimii-minții este un act direcționat către în afară, care are ca scop nu să ne detașeze de lume, ci să ne implice și mai profund în aceasta, astfel încât să reușim să devenim noi mai buni și să-i facem și pe ceilalți mai buni, prin fiecare interacțiune. Înseamnă să fii atent, nu în sensul de vigilență, ci în sensul confucianist.

Evenimentele externe ne declanșează reacții emoționale în fiecare zi, ca atunci când ți se umple inima de bucurie văzându-ți copilașul cu un buchet

de flori pe care le-a cules spontan special pentru tine, sau ca durerea ascuțită pe care o simți când te întâlnești din întâmplare cu un fost iubit pe stradă, îngrijorarea care te cuprinde când șeful îți trimite un e-mail, amintindu-ți un termen-limită foarte strâns. Toate reacțiile se acumulează. Viața devine o serie de reacții tipice needucate – tipare care adesea sfârșesc prin a fi negative. De fapt, multe dintre lucrurile pe care de obicei le considerăm a reprezenta un proces decizional conștient reprezintă în realitate aplicarea unor vechi tipare. Dar dacă ne cultivăm emoțiile, în timp și cu experiență, putem învăța să percepem dispoziția celorlalți cu mai multă acuratețe, să evaluăm ce se întâmplă cu adevărat într-o situație anume și să facem astfel încât să schimbăm rezultatul în funcție de aceasta – fie că este vorba de un conflict cu un vecin, de un prieten care este afectat de depresie sau de un copil care are probleme la învățătură. Ne putem forma pentru a rămâne permanent conștienți de aceste aspecte complexe și pentru a ști ce putem face ca să le modificăm.

Închipuie-ți că ai o colegă care te întrerupe întruna, de câte ori lucrezi contra cronometru. Această problemă cronică te-a determinat să o consideri nepăsătoare și enervantă. Ai putea fi tentat să-i întorci spatele. Sau ai putea să cedezi și să stai la discuții cu ea, dar apoi ai fi supărat pe tine pentru că i-ai permis să-ți risipească atât de mult timp. Sau te-ai putea răsti la ea, furios că nu-și dă seama cât de ocupat ești. Sau ai putea să-ți descarci sufletul altor prieteni, care te încurajează să pui piciorul în prag și să-i spui cât se poate de clar că nu poți vorbi cu ea în acel moment. Dar, în loc să-i pui o etichetă și să folosești strategii generice îndreptate către o colegă generică, una care te enervează și te întrerupe, o reacție mult mai cuprinzătoare apare atunci când începi să-ți percepi colega ca pe o persoană cu un set complex de sensibilități, obiceiuri, tipare, emoții și comportamente. Anumite laturi ale sale apar în această situație dată din anumite motive, la fel ca unele laturi ale tale. Ai putea fi tentat să abordezi problema într-un mod direct și să-i spui că ai o problemă pe care trebuie să o discutați amândoi, pentru a o face să înțeleagă poziția ta. Dar strategia cea mai eficientă ar fi să înțelegi modul în care schimbând ceea ce faci tu vei schimba direcția situației, în timp. Din momentul în care o vezi ca pe o persoană cu mai multe fațete și infinit de complexă, mai curând decât ca pe o persoană unitară care este pur și simplu așa cum e, perspectiva ți se deschide către o serie de lucruri pe

care le poți încerca pentru a schimba situația; lucruri mărunte pe care le poți face pentru a scoate în evidență diferite laturi atât ale colegei, cât și ale tale. Vine să stea de vorbă când se simte singură? Ar putea exista alte modalități de a aborda dorința sa de interacțiune? Sau poate apare când se simte nesigură; abordarea anxietății în sine ar putea fi un început.

Iată o altă situație: să spunem că cineva are o atitudine furioasă față de tine. Poate un resentiment care mocnește de mult între tine și fratele tău a explodat în cele din urmă. O reacție subtilă ar fi să nu reacționezi automat exprimându-ți propria furie, oricât de tentant ar fi. Nici să fii împăciuitor, indiferent sau pur și simplu să eviți să vorbești. Din contră, o reacție subtilă începe prin a-ți acorda un moment pentru a încerca să percepi toate emoțiile și elementele declanșatoare care se află în spatele comportamentului fratelui tău. Există un catalizator imediat, bineînțeles, dar starea actuală a relației aproape sigur s-a construit în ani de reacții tipice de ambele părți. Dacă încerci să-ți dai seama de unde vine furia și să înțelegi ce s-ar putea face pentru a schimba acele părți ale situației, vei ieși din starea mentală care te face să-l consideri ca fiind pur și simplu într-un anumit fel. Vei vedea noi abordări. Gesturile mici (simple, cum ar fi recunoașterea furiei, admiterea propriului tău rol în aceasta sau o decizie cumpănită de a aștepta până când amândoi v-ați mai calmat), exact pentru că sunt contraintuitive și au scopul de a schimba dinamica esențială mai curând decât reacția imediată la furie, au capacitatea de a schimba acea dinamică.

Nici una dintre aceste idei nu este nouă: știm că reprezintă modalități optime de a reacționa. Și totuși, răspunsul optim nu este întotdeauna primul care ne vine în minte atunci când reacționăm la situații interpersonale extrem de solicitante. Majoritatea dintre noi sunt de obicei împinși de colo-colo de emoțiile momentului și de dorința de a rezolva repede situația. Această abordare diferită evident nu oferă o rezolvare rapidă; nimic din toate acestea nu schimbă lucrurile imediat. Dar te obișnuiești să gândești din perspectiva tabloului general și a rezultatului pe termen lung. Când îți propui să te pregătești pentru a aborda situațiile din perspectiva cea mai largă și cu înțelegerea modului în care poți modifica un rezultat, îți cultivi constant potențialul de a fi bun. Aceasta nu înseamnă să ne ignorăm

emoțiile, pentru că acest lucru ne-ar face să ne pierdem capacitatea de a sesiza contextul general al unei situații. Înseamnă să aprofundăm acele emoții astfel încât cel mai bun răspuns să iasă la suprafață intuitiv.

Aceasta înseamnă să cultivi inima-mintea. Îți permite să devii mai sensibil la ceea ce se întâmplă în afară, laturile tale cele mai bune rămânându-ți intacte, iar viziunea, neafectată. Ceea ce înțelegea Mencius prin „judecată flexibilă“ este capacitatea de a lua decizii morale bune în mod instinctiv, cântărind în același timp fiecare situație în întreaga sa complexitate. Să-ți educi inima-mintea înseamnă să-ți rafinezi judecata: să vezi imaginea de ansamblu, să înțelegi ceea ce se află în spatele comportamentului unei persoane și să-ți amintești că emoții diferite, ca de exemplu anxietate, teamă și bucurie, vor scoate la suprafață laturi diferite ale oamenilor pe care tindem să-i considerăm rigizi. Intuirea acțiunii corecte devine o formă mai complexă, mai dezvoltată a instinctului care te va face să salvezi un copil căzut într-un puț părăsit. La fel cum nu va trebui să-ți pui în mod conștient întrebarea ce să faci în cazul în care un copil e în pericol, nu va trebui să te întrebi cum să navighezi printre situațiile zilnice, dacă ți-ai educat inima-mintea.

Să pregătești terenul astfel încât lucrurile să poată crește

Când este cazul să iei decizii de viață mai importante – ce specializare să alegi la facultate, dacă să-ți schimbi sau nu cariera, cu cine să te căsătorești – adesea greșești. Chiar dacă ne folosim inima-mintea pentru a face judecăți flexibile și a recunoaște că acțiunile noastre creează constant mici schimbări în lume, tot considerăm lumea ca fiind coerentă, și astfel persistăm în gândirea conform căreia există lucruri stabile: eu, calitățile și defectele mele, ceea ce-mi place și ceea ce-mi displace, lumea așa cum va fi ea peste câteva zeci de ani și poziția mea în această lume.

Prin urmare, nu numai reacțiile noastre pe termen scurt, ci și planurile noastre de viață pe termen lung sunt adesea bazate pe iluzia stabilității. Planificăm ce anume putem face concret pentru a ne atinge obiectivele. Dacă încerci să iei o decizie în ceea ce privește cariera, de exemplu, ai putea să gândești prin prisma a ceea ce ți s-ar potrivi cel mai bine: îți faci o idee despre ce fel de persoană ești, care sunt calitățile tale, te orientezi spre cursuri în funcție de această apreciere și, în cele din urmă, abordezi o carieră pe baza acestei definiții stricte a cine crezi că ești.

Dar amintește-ți că persoana care crezi că ești – și mai ales ceea ce crezi că reprezintă acel „tu“ în perioada în care iei respectivele decizii – nu este decât un set de tipare în care te-ai blocat. Așa cum poți deveni o persoană pesimistă doar pentru că te consideri pesimist, poți lua decizii care te modelează doar pentru că tu crezi că ele reflectă cine ești. Dar când faci acest lucru, te plasezi deja din start într-o categorie anume.

Când luăm rațional decizii importante de viață pe baza ideii că lumea este constantă, presupunem că există o situație clară, posibilități clare, un sine stabil, emoții care nu se schimbă și o lume imuabilă. Dar aceste lucruri nu sunt un dat. Făcând planuri concrete, definite, avem de fapt o abordare abstractă, pentru că facem aceste planuri pentru un sine care este abstract: un sine viitor pe care ți-l imaginezi pe baza a ceea ce crezi că ești acum, deși tu, lumea și circumstanțele se vor schimba. Te desprinzi de aspectele reale, derutant de complexe, ce reprezintă baza pornind de la care te poți dezvolta ca ființă umană. Îți anulezi capacitatea de a te dezvolta ca persoană pentru că limitezi acea creștere la ceea ce este în interesul persoanei care, din întâmplare, ești în acest moment, și nu al persoanei care vei deveni.

Dacă, din contra, păstrezi o conștiință constantă a lumii ca fiind instabilă, poți începe să iei decizii și să ai reacții păstrând în minte faptul că lumea e complexă, în permanentă schimbare, iar sinele tău e și el complex, fluctuant. Îți poți antrena mintea să rămână deschisă și să ia în considerare toate aspectele complexe care îți alcătuiesc personalitatea. Obținem cele mai bune rezultate atunci când ne gândim la ceva din punctul de vedere al

traiectoriilor pe termen lung. Cele mai de impact decizii vin din pregătirea terenului, astfel încât lucrurile să crească.

Gândește-te la povestirea din Mencius despre regii înțelepți din vechime, care au adus zorii civilizației. A fost o vreme în care „nimic din ce se afla sub Cer nu fusese reglementat, apele inundau totul, iar cele cinci cereale nu creșteau“.

Înțeleptul rege Yu a fost trimis să pună ordine în această lume. A săpat pământul și a asigurat apă pentru recolte:

Yu a dragat cele nouă râuri, a curățat albiile râurilor Ji și Ta, astfel încât să se verse în mare, a eliberat râurile Ru și Han și a deschis râurile Huai și Si, astfel încât să se verse în Jiang. Abia atunci populațiile statelor centrale au reușit să obțină hrană.

Bo Gui a spus: „Metoda mea de regularizare a cursurilor de apă este superioară celei a lui Yu“. Mencius i-a spus: „Te înșeli. Metoda prin care Yu a regularizat cursul apei s-a bazat pe cursul acesteia. Din acest motiv, Yu a folosit cele patru râuri ca receptacule. Dar tu folosești statele învecinate drept receptacul. Când apa curge în sens invers cursului său, o numim apă care debordează. Apa care debordează înseamnă apă care inundă, un lucru pe care omul îl detestă. Te înșeli […]“

„Cât despre felul în care Yu a mutat apele, a făcut-o fără vreo intervenție perturbatoare.“

Yu a făcut schimbări radicale în ceea ce privește mediul înconjurător săpând șanțuri și canale, dar în același timp a făcut aceste schimbări după ce a înțeles cum curge și se mișcă apa în mod natural.

Ideea poveștii nu este că ar trebui să lăsăm pasivi apa să curgă cum vrea, la fel cum nu trebuie să lăsăm lăstarii să crească așa cum ar putea. Ci ar trebui

să fim ca Yu, care a canalizat cursul apelor. Trebuie să fim ca un fermier care își cultivă recoltele. Fermierul este activ și prevăzător, chibzuit. Alege locul potrivit, smulge buruienile, sapă și fertilizează solul, seamănă culturile – acele culturi despre care știe deja că vor merge bine în acea climă anume. Apoi își cultivă câmpul, îl plivește, udând cu grijă plantele și asigurându-se că au destul soare. Dar munca nici pe departe nu se încheie acolo. Este o muncă constantă. Construiește garduri ca să le apere de animale sălbatice și schimbă culturile în funcție de modificările solului. Este foarte atent și la alegerea momentului: știe când să facă schimbări și când să aștepte. În viață trebuie să reacționăm permanent la noile circumstanțe pe măsură ce apar, la fel cum fermierul este vigilent cu situațiile care îi afectează câmpul.

A fi activ nu înseamnă să încerci agresiv să zăgăzuiești apa curgătoare. Din contra, este ca și cum ai profita de faptul că apa tinde să curgă în jos, folosind aspectul acesta ca s-o exploatezi. Așa cum spunea Mencius, „Ceea ce-mi displace la oamenii iscusiți este că își dăltuiesc drumul prin viață. Dacă ar fi fost în schimb ca regele înțelept care a deplasat apele, atunci nu ar avea ce să-mi displacă la ei. Regele înțelept care a mutat cursul apelor a făcut-o fără vreo intervenție perturbatoare“.

A fi activ înseamnă să creezi condiții optime și să reacționezi la oricare dintre diferitele situații care apar. Înseamnă să pregătești terenul pe care poate crește schimbarea. Gândește-te că ești fermier, în loc să te gândești la cine ești și să-ți organizezi obiectivele în funcție de aceasta. Obiectivul devine atunci pregătirea terenului pentru ca diferite interese și laturi ale tale să crească organic.

Majoritatea dintre noi avem hobby-uri și interese de care ne ocupăm în weekend sau în timpul liber. De cele mai multe ori, nu considerăm că aceste lucruri au vreo importanță când vine vorba de a înțelege ce anume dorim să facem cu viața noastră. Și totuși, pregătirea terenului presupune lucruri simple, cum ar fi să-ți rezervi timp pentru a participa la activități care se adresează unor diferite laturi ale tale pe care ești interesat să le dezvolți: să faci un curs de degustare de vinuri, să înveți să pictezi cu acuarele sau să-ți împrospătezi cunoștințele de franceză din liceu o dată pe săptămână, în

cadrul unui schimb de experiență. Făcând în mod proactiv loc în viața ta pentru tot felul de posibilități și rămânând apoi deschis și receptiv, te asemeni unui fermier care își pregătește câmpul astfel încât recoltele să se poată dezvolta frumos.

Când faci loc pentru ceea ce te interesează, ți se deschid oportunități.
E posibil să afli că îți place să lucrezi cu mâinile, dar că ai prefera să încerci să sculptezi în lemn în loc să pictezi. Sau hotărăști că franceza nu este pentru tine, dar dorești să explorezi alte culturi, oferindu-te să meditezi imigranți la biblioteca publică, ceea ce ar putea duce, în cele din urmă, la alte lucruri: prieteni noi, o călătorie în străinătate, o schimbare de carieră. Fiind conștient de modul în care ți se schimbă interesele în timp, nu vei fi blocat într-un domeniu – vei fi mai capabil să-ți schimbi viața și programul, pentru a face loc creșterii.

În loc să aderi la toate acele raționamente de tip pot fi orice vreau să fiu, abordarea ta acum este nu știu încă ce pot deveni. Nu ai cum să știi încotro te va duce acest lucru; este imposibil să știi acum. Dar ceea ce afli despre tine și ceea ce te entuziasmează nu va fi ceva abstract; vor fi cunoștințe foarte concrete, născute din experiența practică. În timp, deschizi căi pe care nu ți le-ai fi imaginat, din care apar opțiuni pe care nu le-ai fi văzut până acum. În timp, devii, de fapt, altă persoană.

Nu ai cum să-ți planifici modul în care ți se va desfășura viața. Dar te poți gândi să creezi condițiile în care lucrurile să se poată mișca într-o anumită direcție: condițiile care permit o creștere bogată. Făcând toate aceste lucruri, nu ești numai fermier. Ești și tot ceea ce înseamnă rezultatele muncii fermierului. Devii rodul muncii tale.

Ming și caracterul impredictibil al vieții

În ciuda tuturor lucrurilor pe care le faci pentru a-ți menține viața deschisă și a fi conștient, lucrurile nu ies întotdeauna bine. Poți să candidezi pentru

un post, să dai tot ce poți la interviuri și să fii respins în ultima rundă. Îți poți pune sufletul pe tavă într-o relație, ca apoi să fii părăsit. Te poți organiza să-ți iei șase luni liber de la muncă pentru a călători, doar pentru a afla că tatăl tău este grav bolnav și că trebuie să-ți anulezi călătoria ca să fii alături de el în ultimele sale luni de viață. Acesta este tipul de lume pe care Mencius îl avea în vedere, foarte diferit de cel al discipolilor lui Mozi.

În lumea lui Mencius domnește ming. Ming s-a tradus în multe feluri – poruncile Cerului, soartă sau destin. Dar pentru Mencius era un termen care făcea referire la împrejurările neprevăzute ale vieții: evenimentele, bune sau rele, care au loc dincolo de controlul nostru. Ming explică faptul că șansa neașteptată (ca de exemplu oportunitatea de promovare) și tragediile (de exemplu, moartea) apar fără să le fi planificat sau fără să fi fost în intenția noastră.

Știm și noi ce înseamnă ming: oamenii talentați se trezesc concediați și nu-și pot găsi o altă slujbă. Persoana iubită decide, în mod inexplicabil, să ne părăsească. Prietenii buni mor din senin, lăsând în urmă copii mici, îndurerați. Discipolul preferat al lui Confucius a murit tragic de tânăr. Mencius, vă amintiți, a suferit o criză personală majoră la apusul vieții, când conducătorul Qi a profitat de el. S-a luptat să accepte faptul că nu putem controla evenimentele care ne afectează profund. Cele mai bune planuri, deciziile luate cu cea mai mare atenție, nu reprezintă niciodată o garanție împotriva evenimentelor arbitrare, adesea tragice.

Presupunerea că lumea este stabilă ne conduce pe două căi acceptate cultural: credință fie în soartă, fie în liberul arbitru. Un fatalist ar putea considera că orice se întâmplă a fost sortit să fie așa, indiferent dacă a fost predestinat de o zeitate sau de soartă; acesta se va strădui să accepte felul în care lucrează universul. Cineva care crede în liberul arbitru își închipuie că are control asupra propriului destin și e posibil să-i fie greu să se lase îngenuncheat de tragedie. Confruntat, să spunem, cu un impas în carieră, divorț sau moarte, s-ar putea să se prăbușească sub sentimentul răspunderii sau ar putea să se călească și să treacă repede peste orice. Toate cele de mai sus sunt reacții pasive, pentru că neagă imprevizibilul vieții.

Dar Mencius spunea despre ming: „Nu trebuie să fie niciodată soarta nimănui să moară în lanțuri“.

A muri în lanțuri înseamnă a nu reacționa corespunzător în fața evenimentelor din viața noastră. Înseamnă să ne lăsăm reacțiile să fie controlate de lucrurile care ni se întâmplă. Fie că lăsăm tragediile să ne distrugă, fie că acceptăm ceea ce s-a întâmplat, ambele reacții reprezintă echivalentul atitudinii de a sta sub un perete care se prăbușește și de a spune apoi că așa ți-a fost scris, să fii ucis de acel perete.

Există un alt mod de a reacționa, acela care ne permite să ne modelăm propriul ming și să ne construim propriul viitor. După cum ne spune Mencius, „Cel care înțelege cu adevărat propriul ming nu stă sub un perete care se prăbușește. Cel care moare după ce și-a împlinit calea și-a corectat destinul“.

A trăi într-o lume schimbătoare înseamnă să acceptăm că nu trăim într-un cosmos moral stabil, care să răsplătească întotdeauna oamenii pentru ceea ce fac. Nu trebuie să negăm faptul că se petrec și tragedii. Dar, în același timp, trebuie să ne așteptăm mereu să fim surprinși și să învățăm să lucrăm cu orice ne este dat. Dacă putem continua această muncă și atunci când apar tragedii în viața noastră, putem începe să acceptăm lumea ca fiind imprevizibilă și imposibil de înțeles perfect. Și aici se află promisiunea unei lumi capricioase: dacă lumea noastră este cu adevărat fragmentată constant și imprevizibilă, atunci ea reprezintă ceva la care putem lucra constant, pentru a o face mai bună. Putem aborda fiecare situație decișI să acționăm în modul cel mai bun posibil, nu pentru ceea ce vom obține din aceasta, ci pur și simplu pentru a-i influența pe cei din jurul nostru într-un mod pozitiv, indiferent de rezultat. Putem să ne cultivăm cele mai bune trăsături și să ne confruntăm cu această lume imprevizibilă, transformând-o în același timp.

Este o viziune foarte diferită de cea care implică întrebări măreațe, de genul „Cine sunt?“ și „Cum ar trebui să-mi planific viața?“. Facem eforturi permanente pentru a schimba lucrurile la nivel mic, de fiecare zi și, dacă reușim, putem construi în jurul nostru comunități extraordinare în care

oamenii să poată înflori. Și chiar și atunci continuăm să lucrăm. Munca noastră pentru a ne transforma pe noi și pe ceilalți în ceva mai bun, astfel încât lumea să fie mai bună, nu se încheie niciodată.

În fața sorții, nu trebuie nici să ne simțim distruși, nici să vedem pur și simplu partea bună. Cultul gândirii pozitive ne asigură că, indiferent cât de grea este situația în care ne aflăm, totul se va rezolva. Pericolul acestei abordări constă însă în aceea că ne face să devenim pasivi. Se vor întâmpla lucruri pe care nu le putem controla, dar putem alege să acționăm: să ne îndepărtăm de peretele care cade, să reacționăm la ming și să ne construim viitorul în consecință.

Ming nu se referă numai la tragediile care ne lovesc. Se referă și la lucrurile bune: o ocazie neașteptată, șansa neprevăzută de a face un lucru care ne place foarte mult, întâlnirea întâmplătoare cu cineva care ne va schimba traiectoria întregii vieți. Atunci când te cramponezi de un plan, riști să-ți scape astfel de lucruri. Și apoi, când te trezești într-o bună zi în acel viitor, te simți limitat de o viață care, în cel mai bun caz, reflectă numai pe cel care ai crezut că erai la un anumit moment dat.

Când putem renunța la ideea că există linii directoare clare și o lume stabilă, atunci ceea ce ne rămâne este inima-minte pentru a ne conduce. Inima-mintea este totul și o dezvoltăm în fiecare zi prin relațiile cu oamenii din jurul nostru. Ne ajută să percepem corect lucrurile, să punem bazele creșterii și să lucrăm cu ceea ce avem. Și, făcând acest lucru, tot ceea ce ai crezut că ești va începe să se schimbe. Vei găsi părți ale tale despre care nu știai că există. Lumea pe care ai considerat-o la un moment dat stabilă, pe de altă parte, începe să arate ca o lume a unor posibilități infinite.

Despre influență. Lao Zi și generarea lumilor

Închipuie-ți că mergi printr-o pădure. Este o după-amiază minunată de vară, iar soarele strălucește puternic printre frunzele de un verde viu. În depărtare, vezi un stejar maiestuos, care străjuiește deasupra tuturor celorlalți. Este atât de înalt, încât de abia îi vezi vârful. La mică distanță, un lăstar firav crește în umbra copacului înalt. Probabil vei considera copacul mai mare ca fiind puternic, de neclintit, maiestuos, iar pe cel mic, fragil și vulnerabil.

Dar când vine o furtună, pădurea va fi plină de crengi mari rupte. Stejarul ar putea să nu supraviețuiască vântului, ploii și fulgerelor unei furtuni teribile. În cele din urmă, se va prăbuși la pământ, iar lăstarul va rămâne intact. De ce? Pomișorul s-a plecat și s-a lăsat în voia vânturilor; flexibil și delicat, stă drept din nou, după ce a trecut furtuna. Însăși slăbiciunea sa i-a permis să reziste.

* * *

Adesea presupunem – pentru că așa ni s-a spus – că pentru a avea influență, trebuie să fim puternici și tari ca stejarul din pădure. Trebuie să ne afirmăm în mod convingător și chiar să-i facem pe alții să se plieze după cum vrem noi.

Dar există o altă rețetă pentru influență care se găsește în textele filosofice chineze, ca de exemplu Lao Zi, cunoscut și sub denumirea de Dao De Jing. Aceasta derivă din aprecierea puterii pe care o are slăbiciunea aparentă, din înțelegerea capcanelor pe care le presupune diferențierea și din perceperea lumii ca fiind interconectată. În loc să considerăm că puterea vine din forța care triumfă asupra forței, putem înțelege că adevărata putere vine din

înțelegerea legăturilor dintre lucruri, situații și persoane cu totul diferite. Acest lucru rezultă dintr-o înțelegere a ceea ce Lao Zi numește Dao, sau „Calea“. Lăstarul triumfă pentru că este aproape de Cale.

Dar un lăstar este, până la urmă, doar un lăstar. Se leagănă în vânt și crește fără a avea conștiința acestui lucru. Noi, oamenii, putem face mult mai mult. Suntem capabili nu numai să înțelegem legăturile, ci și să facem altele noi, pentru a crea realități și lumi cu totul noi. Fiind arhitecții acestor lumi, devenim puternici.

Lao Zi și Calea

Lao Zi, filosoful chinez căruia i se atribuie lucrarea Lao Zi, este o figură misterioasă. Nu știm când a trăit și nu este sigur dacă Lao Zi era măcar numele unei persoane reale. Lao Zi în chineză înseamnă pur și simplu „bătrân maestru“, un termen generic, care ar putea să se refere la oricine. Dar în erele următoare, oamenii au încercat să definească autorul acestui text captivant. În cele din urmă, a fost descris ca fiind un mare înțelept care a trăit chiar înaintea lui Confucius; unele povestiri fantastice spuneau că a trăit trei sute de ani, iar altele chiar pretindeau că, în cele din urmă, a călătorit în India, unde a fost cunoscut drept Buddha. Lao Zi a fost cunoscut și ca fondator al unei școli filosofice – și ulterior al unei întregi mișcări religioase – numite daoism. O legendă îl descrie pe Lao Zi ca pe o adevărată zeitate, un zeu care a făcut cosmosul și ale cărui revelații s-au materializat în cele din urmă în lucrarea Lao Zi.

Dar Lao Zi nu a pus bazele daoismului: termenul „daoism“ nu a fost inventat decât la câteva secole după scrierea lucrării Lao Zi. Motivul pentru care Lao Zi a fost retrospectiv considerat fondator al daoismului este faptul că în text se fac frecvente referiri la Cale.

Majoritatea dintre noi, dacă au auzit de Cale, au o noțiune vagă despre ce anume înseamnă ea. Gândește-te la pictura unui peisaj chinezesc: pensula

și tușul pictează cu măiestrie imaginea unor munți învăluiți în ceață, punctați discret cu copaci și cu o persoană întâmplătoare, aproape prea mică pentru a o distinge: un pelerin care își află consolarea în vastitatea lumii naturale. În Occident, tindem să interpretăm aceste picturi ca ilustrând încercarea omului de a părăsi societatea și de a găsi armonia în natură. Aceste picturi par să portretizeze o lume imuabilă, la care oamenii trebuie să se adapteze pentru a atinge calmul interior și liniștea spirituală.

Așa este percepută Calea de obicei: ca un ideal care se află „acolo“; perfecțiunea naturală care există dincolo de noi și cu care trebuie să reintrăm în armonie. Pentru mulți, Lao Zi pare să cheme înapoi, într-o „epocă de aur“ cvasimistică, în care viața era mai pură și mai simplă, iar oamenii erau ca pelerinul din tablou: în armonie cu lumea naturală, capabili să accepte lucrurile așa cum sunt, și aproape de Cale.

Totuși, această interpretare datează din secolul al XIX-lea, când Occidentul s-a declarat modern, iar Orientul, opusul său. Are mai multă legătură cu idealizarea de azi a ceea ce considerăm a reprezenta noțiuni tradiționale chinezești despre armonie și liniște, decât cu conținutul propriu-zis al Lao Zi.

Lao Zi nu ne spune să urmăm pur și simplu un tipar armonios care se află undeva, „acolo“, și la care putem ajunge mai simplu mergând într-un pelerinaj sau revenind la caracteristicile unei Antichități primitive. Nu ne spune să ne străduim să fim toleranți și senini. Ne învață o noțiune total diferită: că această Cale este un lucru pe care îl putem genera activ noi înșine, aici și acum. Fiecare dintre noi are potențialul de a deveni eficient și de a influența transformarea lumii în care trăiește. Putem recrea Calea.

Recrearea Căii

Pentru Lao Zi, Calea este starea originară, inefabilă, nediferențiată care precedă totul. Este:

un lucru abia început și complet,

născut înaintea Cerului și pământului.

De aici apare tot ce există în cosmos și aici se întoarce tot ce există în cosmos.

Și există la multe niveluri. La nivel pământesc, Calea este înrudită cu pământul. Gândește-te la un fir de iarbă care crește din pământ. Pe măsură ce crește, devine mai distinct și mai diferențiat, și pe măsură ce crește mai înalt, este mai depărtat de Cale. Din acest motiv, un pomișor este mai aproape de Cale decât un stejar matur. Dar când toate aceste lucruri care cresc din pământ mor, se întorc din nou în pământ, sau la Cale:

Lucrurile nenumărate devin active

Și atunci eu le urmăresc cum se întorc.

Lucrurile sunt infinite la număr și diferite,

Dar fiecare se întoarce la rădăcinile sale.

La un nivel mai apropiat de cel cosmic, Calea este asemănătoare cu ceea ce fizicienii moderni spun că ar fi existat înainte de Big Bang, înainte să apară stelele și galaxiile, iar cosmosul să devină diferențiat. După Big Bang, cosmosul a devenit o serie de elemente diferențiate, guvernate de legile spațiului, timpului și cauzalității. Acestea sunt legi care ne par firești și considerăm că nu le putem schimba sau controla. Este un univers în care pur și simplu trebuie să trăim. La un anumit moment, conform teoriei, toate aceste lucruri diferențiate se vor întoarce încă o dată în neant.

Dar la nivelul cel mai măreț dintre toate, Lao Zi se concentrează asupra locului de unde vine totul, în fiecare moment, înainte de a se diferenția. El compară Calea cu o mamă care dă naștere „unei multitudini de lucruri“ – adică la tot ceea ce există în univers. Fiecare lucru din univers este la început delicat și suplu. Acele lucruri nenumărate, când apar pentru prima dată, sunt ca niște copii. Ca un lăstar sau un fir de iarbă, sunt delicate și suple, pentru că încă se află atât de aproape de Cale. Dar pe măsură ce trece timpul, devin mai rigide și mai diferențiate de restul.

Cu cât vedem mai mult lumea ca fiind diferențiată, cu atât ne îndepărtăm de Cale. Cu cât vedem mai mult lumea interconectată, cu atât ne apropiem mai mult de Cale, pentru că putem valorifica forța suppleței și a slăbiciunii.

Nu putem genera legi naturale noi pentru univers. Dar Calea nu înseamnă doar lucruri care se întâmplă la nivel cosmic. La nivelul cel mai lumesc al vieților noastre de fiecare zi, apar situații noi permanent, și fiecare dintre acestea este ca o lume în miniatură ce apare din Cale. Dacă înțelegem procesul prin care lucrurile ies la lumină din Cale, atunci în loc să trăim pur și simplu în toate aceste situații și lumi, câștigăm puterea de a le schimba. În lumile noastre sociale, putem genera cu succes noi interacțiuni, circumstanțe și înțelegeri.

Când înțelegem cum să facem acest lucru, putem deveni ceva mai mult decât copiii, putem deveni mai asemănători mamelor. Dăm naștere unor noi realități:

Tot ce se află sub Cer a avut un început.

Poate fi considerat mama tuturor lucrurilor care se află sub Cer.

După ce am găsit mama,

Îi putem cunoaște fiii.

Odată ce ai cunoscut fiii, poți să te întorci și să te prinzi zdravăn de mamă.

Până la sfârșit, nu se va întâmpla nimic rău.

În loc să fim doar unul dintre infinitele elemente care plutesc liber în univers, atunci când înțelegem cum funcționează lumea putem câștiga în fapt puterea de a recrea Calea tot timpul, în fiecare moment.

Distincţii false

Pentru a recrea Calea în toate situațiile din viața noastră, trebuie să recunoaștem măsura în care distincțiile de care sunt pline experiențele noastre sunt, în realitate, false. De exemplu, mulți oameni care sunt familiarizați cu filosofiile asiatice află că acestea susțin un fel de separare sau detașare; că pentru a atinge iluminarea mistică, să spunem, trebuie să ne lăsăm în urmă viața obișnuită și să ne îndreptăm către munți. Doar atunci când ne-am eliberat de existența noastră lumească putem realiza contopirea cu Calea, meditând pentru a atinge extazul interior și înțelegerea de sine. Poate ai un prieten care s-a retras undeva pentru a medita în liniște timp de zece zile. Poate ți-ai dorit de mult să-ți lași în urmă viața de zi cu zi și să faci o drumeție pe un traseu din Munții Apalași. Poate abia aștepți să faci o plimbare lungă pe plajă sau să mergi la ședința săptămânală de yoga. Dar toți aceia dintre noi care fac drumeții, care merg în locuri izolate și cărora le place să mediteze trebuie să se întoarcă la viața lor obișnuită, lăsând în urmă scurta senzație de conectare profundă cu lumea.

Majoritatea dintre noi au viața împărțită în teritorii atât de drastic diferite – muncă și relaxare, profesional și personal, mistic și practic, zile de lucru și weekend –, încât nu este surprinzător faptul că ne vedem viețile ca fiind divizate. O plimbare în pădure în timpul weekendului pare total desprinsă de activitatea de la birou de luni dimineață. Deși pauzele de weekend ne încarcă cu energie, iar efectele continuă o perioadă, acestea există într-un domeniu din afara vieții noastre reale din cursul săptămânii.

Dar parcelându-ne viața și crezând că aceste aspecte ale vieții noastre nu au legătură unele cu altele limităm ceea ce suntem capabili să facem și să devenim. Lao Zi ar spune că nu numai că iluminarea mistică și viața noastră de fiecare zi sunt în legătură una cu alta, ci și că, separându-le, le-am înțeles total greșit pe amândouă.

Deși considerăm că o plimbare înviorătoare în weekend prin păduri este un mod de a ne reconecta la lume și cu noi înșine, această atitudine ne conduce la o desprindere și mai mare de amândouă. Trebuie să ne gândim altfel la zilele din cursul săptămânii. Calea nu este un lucru la care ajungem plimbându-ne prin pădure în weekend. Este un lucru pe care îl materializăm în mod activ prin interacțiunile noastre zilnice.

Facem distincții și în alte domenii ale vieții noastre. Ambițiile și obiectivele noastre ne aduc în situația de a ne vedea în concurență cu cei din jurul nostru, despărțindu-ne de aceștia. Sau putem avea convingeri morale puternice; siguranța noastră că avem puncte de vedere absolut corecte în ceea ce privește religia oficială sau testarea standardizată, avortul sau eutanasia ne pot face mai puțin receptivi la perspectivele altora, ridicând ziduri de netrecut între noi și ceilalți.

Din nou, distincțiile de orice fel sunt împotriva Căii. Așa cum ne învață Lao Zi, distincțiile implică pericole, chiar și cele care par morale și corecte:

Atunci când ne lepădăm de marea Cale,

apare noțiunea de bunătate și de cuviință.

Atunci când apar înțelepciunea și deșteptăciunea,

apare un mare artificiu.

Lao Zi respinge toate distincțiile cu atâta hotărâre, încât consideră chiar și învățăturile canonice confucianiste – bunătate, înțelepciune – ca fiind periculoase datorită modului în care acestea implică imediat distincții. A aspira la bunătate înseamnă să accepți imediat posibilitatea existenței opusului acesteia în lume. Acest mod de gândire ne îndepărtează de Cale, o stare în care totul este în legătură, fără nici un fel de distincții.

Avem tendința de a citi chiar Lao Zi într-un mod detașat, diferențiat. Este o lucrare extrem de populară, una dintre cele mai traduse din lume și totuși oamenii, în mod aproape invariabil, o citesc în multe feluri diferite: ca pe un text extraordinar de filosofie mistică, sau ca pe un text despre strategia politică, dezvăluind secretele unor mari conducători, ca pe un manifest al artelor marțiale sau ca pe un ghid de afaceri. Chiar dacă fiecare dintre aceste interpretări este corectă într-un anumit sens, toate sunt limitate. Dacă citești textul ca fiind o lucrare importantă privind filosofia mistică, te concentrezi asupra pasajelor cu notă mistică despre Cale și le ignori pe cele privind modul în care să devii un lider eficient. Dacă citești cartea ca pe un ghid despre cum să devii un lider important, respingi pasaje precum „Spiritul văii nu moare“, considerându-le complicate și irelevante. Până la urmă, a deveni un înțelept mistic nu este complet incompatibil cu a deveni un lider important?

Dar a citi Lao Zi numai ca pe un ghid despre leadership sau ca pe un text mistic înseamnă să vezi numai o parte a tabloului. Un înțelept mistic și un lider nu sunt de fapt două lucruri complet diferite. Înțeleptul mistic este și un lider eficient; liderul eficient este un înțelept mistic. Dacă nu citim aceste pasaje aparent incompatibile ca fiind corelate, lăsăm să ne scape o parte crucială a argumentului lui Lao Zi: acela că suntem cei mai eficienți atunci când ne abținem să vedem acest text, pe noi înșine și lumea ca fiind separate și distincte.

Putem încerca să înțelegem la nivel cognitiv ideea de conectare, dar cum funcționează, mai exact, în practică evitarea falselor dihotomii? Să analizăm aceste exemple extrem de lumești în care, fără să ne dăm seama, facem un lucru Lao Zian.

Închipuie-ți că ai de-a face cu un șef dificil la muncă: o persoană exigentă și foarte energică. Pare să aibă așteptări irațională de la tine și, cu toate acestea, nu-ți oferă feedbackul sau îndrumarea de care ai nevoie. Dar dacă începi prin a încerca să-ți dai seama ce se află în spatele comportamentului său față de tine, poți găsi o modalitate de a deplasa întreaga relație într-o altă direcție. Chiar dacă se poartă arogant și autoritar cu tine, de exemplu, acest lucru este adesea explicat prin nesiguranță. Observând cu răbdare imaginea de ansamblu, poți analiza dacă există ceva în legătură cu tine care generează acea insecuritate: poate ai o competență care îi lipsește lui sau o slăbiciune pe care consideră că o poate exploata. Ce anume faci, fără să-ți dai seama, care alimentează acea dinamică și cum ai putea proceda diferit? Poate vei observa că este deosebit de invidios sau dificil în comportament după ce ai ținut o prezentare deosebită – chiar dacă el este cel care ți-a cerut acest lucru. Dar, bineînțeles, a te ține deoparte astfel încât să nu se simtă el amenințat nu este o soluție. Pentru a continua să ai rezultate bune fără a-i trezi sentimentul de concurență, înaintea următoarei prezentări ai putea încerca să-i ceri sfatul privind un aspect minor al acesteia, astfel încât să te perceapă ca pe o persoană care încearcă să învețe din marea sa experiență. Astfel de lucruri te ajută să schimbi relația încet și în mod deliberat în timp, făcându-l pe acesta să se simtă mai puțin ca o persoană mai în vârstă aflată în pericol de a fi uzurpată de un subordonat deștept și promițător și să se simtă mai mult ca un mentor cu experiență, care își ajută un coleg să se dezvolte și să crească.

Sau să presupunem că ești părinte, și cei trei copii ai tăi s-au întors de la școală într-o zi de iarnă. Doi dintre ei se ciorovăiesc, iar atmosfera din sufragerie este tensionată. Ai putea să-i rogi să fie cuminți, risipind în acest timp disputa. I-ai putea mitui, le-ai putea distrage atenția, sau i-ai putea trimite pur și simplu la ei în cameră. Dar, în loc să reacționezi direct la ceartă – o strategie care ar presupune imediat să faci distincții și să creezi scindări –, poți fi eficient dacă încerci să înțelegi ce anume se întâmplă între toți, iar apoi să modifici atitudinea din încăpere pentru a schimba ceea ce se petrece. Aceasta înseamnă să privești dincolo de emoțiile prezente (irascibilitate și supărare), pentru a înțelege emoțiile care se află la baza tuturor acestor lucruri: poate fiica ta se poartă așa pentru că-i lipsesc prietenii de la școală, sau fiul tău se simte ignorat pentru că ai fost cu

gândul departe toată dimineața. Respiri adânc și îți pui în aplicare atitudinea calmă, inflexiunile blânde ale vocii, limbajul trupului care oferă siguranță, pentru a crea o atmosferă diferită. Când cobori la nivelul lor și sesizezi cu adevărat ceea ce simt, devine mai ușor să începi să înțelegi ce ai putea face pentru a reuși să scoți în relief o altă latură a unuia dintre copii, ceea ce la rândul său va modifica dinamica dintre el și ceilalți. Reușești să abordezi întregul context din spatele situației.

Sau poate ai un adolescent care s-a închis față de tine. Te întrebi cum ai putea avea mai multă influență asupra vieții sale fără să fii dictatorial, fiindcă asta l-ar îndepărta și mai mult. Dacă simte legătura dintre voi, în loc să se gândească la voi doi ca fiind în dezacord, va reacționa în măsură mai mare la eforturile tale. Fiind conștient de necesitatea de a construi acea legătură în timp pentru a reuși să ai o influență, începi să-ți dai seama de ceea ce poți face: să-i transmiți mai des SMS-uri; să ai discuții naturale și fără prejudecăți despre muzica lui preferată sau să-ți faci timp în mod regulat pentru a face lucruri care-i plac cu adevărat. Introduci noi ritualuri în sens confucianist: ritualuri ca-și-cum, care modifică această dinamică nesănătoasă și oferă oportunități pentru amândoi de a relaționa în alt fel. Făcând acest lucru, creezi un nou statu-quo pentru interacțiunile voastre. Ceea ce faci este Lao Zian prin faptul că nimeni altcineva nu-și dă seamă de ceea ce ai făcut. Schimbarea trebuie să fie insesizabilă.

Atunci când scopul tău este să reconectezi lucruri, emoții și oameni diferiți, în loc să abordezi problema evidentă în mod direct, începi să realizezi cum să schimbi contextul și relația, atât în momentul prezent, cât și pe termen lung. Înțelegi mai bine ce ar putea fi de făcut pentru a construi o relație care să funcționeze cu șeful tău capricios, pentru a scoate în relief legăturile dintre copiii care se ceartă sau pentru a începe să te apropii de fiul adolescent distant. Dacă ai fi abordat toate aceste situații gândindu-te în primul rând la o tactică de abordare directă a problemei, ți-ar fi scăpat răspunsul. Acțiunile tale – confruntare, convingere prin lingușiri, mituire, ceartă, amăgire, atitudine dictatorială sau intruziune – ar fi creat distincții între tine și cei cu care interacționai, antrenându-te într-o luptă pentru putere care ar fi adâncit diferențele.

Desigur, toate acestea sunt lucruri de bun-simț. Știm că dacă le abordăm direct pe persoanele dificile există puține șanse de a avea relații mai bune cu acestea. Știm că tehnicile bune de parenting includ calmarea propriei persoane, calmarea celorlalți și împiedicarea propriului stres să amplifice stresul deja prezent. Dar motivul pentru care abordarea Lao Ziană funcționează nu este doar acela că ești mai puțin direct sau că toată lumea se calmează. Funcționează pentru că reconectezi activ lucrurile și pe acești oameni diferiți, în moduri noi. Aceste legături diferite pe care le faci creează un mediu diferit. Netezești distincțiile care te-au despărțit de ceilalți.

Anumiți factori guvernează modul în care acționează oamenii într-o situație dată. Înțelegerea îți conferă un anumit grad de influență, ajutându-te să sesizezi întreaga situație, dar și mai multă putere îți vine din faptul că ești cel care începe să genereze situații cu totul noi. Apoi ceilalți acționează în cadrul scenariului pe care l-ai creat, fără să realizeze că tu l-ai generat.

Reține că pentru Lao Zi totul apare din Cale. Ajutând la generarea anumitor rezultate în jurul tău, nu doar urmezi Calea. Restabilind atitudinea din încăpere și recalibrând relațiile din viața ta, literalmente devii Calea.

Puterea rezidă în slăbiciune

Slăbiciunea învinge puterea, Blândețea învinge duritatea.

Atunci când persistăm în a percepe lumea ca pe o adunătură de lucruri complet diferite (această încăpere, acel câine, cana mea, cartea ta, tu, eu, ei), ne înstrăinăm de Cale. Dacă, din contra, sesizăm modul în care totul este interconectat și apreciem felul în care, paradoxal, există mai multă putere în slăbiciune, vom înțelege cum funcționează influența.

Poate părea deconcertant; de fapt, cultura noastră pune foarte mult accent pe ambiție și putere. Nu e de mirare că sfârșim prin a crede, la un anumit nivel, că modul cel mai eficient de a „avansa“ este să o luăm înaintea persoanei următoare. În lipsa măcar a unui grad de competitivitate, ne temem să nu rămânem în urmă.

Și aici avem tendința de a cădea într-o falsă dihotomie: ambiție versus pasivitate, voință și forță versus slăbiciune. De fapt, deși mulți dintre cei care citesc Lao Zi cred că acesta ne învață să ne debarasăm de orice ambiție și să fim pasivi și slabi, lucrurile nu stau deloc așa.

Lao Zi susține în mare măsură realizarea schimbărilor, dar oferă o cale alternativă pentru a face acest lucru. Modul în care ne manifestăm în mod tipic ambiția este prin impunerea voinței proprii. Acest lucru ne face să întrecem măsura, să ne concentrăm asupra unor lucruri greșite și să creăm condițiile favorabile propriei căderi. Concepția noastră despre ambiție și modul în care o punem de obicei în practică înseamnă, de fapt, distrugerea noastră.

Atunci când facem pe grozavii, când încercăm să câștigăm putere impunându-ne voința asupra altora, problema nu este că ne vom confrunta cu un eșec. Putem cunoaște succesul, chiar pentru o perioadă lungă. Dar măsura în care reușești se bazează numai pe cantitatea de putere efectivă pe care o ai asupra oamenilor pentru a-i face să cedeze. În final, le va displăcea profund acest lucru și vor căuta moduri de a-ți înfrânge puterea. Poate cel mai important lucru este acela că e nevoie de o singură persoană care să înțeleagă natura reală a puterii pentru a te înfrânge. A fost nevoie doar de un Mahatma Gandhi pentru a termina cu Imperiul Britanic, în 1947.

Gândește-te la Rosa Parks, femeia de 42 de ani din Montgomery, Alabama, care, în 1955, la sfârșitul unei lungi zile de muncă într-un mare magazin, a refuzat să cedeze locul în autobuz unui pasager alb. După cum își amintea Parks, a simțit cum o învăluie o hotărâre bruscă, „precum o plapumă într-o noapte de iarnă“, și a ales acel moment ca să refuze să se miște. Această persoană individuală a înțeles nu numai că era momentul potrivit pentru a acționa. A sesizat că o reacție calmă ar fi mai eficientă decât una agresivă.

Strategia ei – să stea liniștită – i-a inspirat pe activiștii din comunitatea sa să strângă rândurile în spatele ei în cadrul unei mișcări pentru egalitate.

Gândește-te cine este cel mai eficient la locul de muncă: certărețul biroului, care își arată mușchii mereu, încercând să-i domine pe toți ceilalți, sau cel care este receptiv la emoțiile celorlalți, la modul în care primesc aceștia situațiile, care apelează la umor și la râs pentru a se conecta și care rămâne permanent conștient de atmosfera locului. Gândește-te la profesorii pe care i-ai avut în copilărie. Cine era mai eficient în clasă: profesorul care vorbea foarte tare și care folosea amenințări pentru a intimida pe toată lumea? Sau cel care făcea întreaga clasă să fie armonios prezentă prin folosirea judicioasă a liniștii și a unor mici strategii, ca de exemplu atragerea atenției unei clase neatente prin intermediul unei voci calme, liniștite, joase? Desigur, înțelegem care persoană are cea mai mare influență în final. Dar cât de des aplicăm aceste principii în cazul propriului comportament?

Adevărata putere nu se bazează pe forță și dominație. Forța și dominația ne fac incapabili să relaționăm cu ceilalți și cu lucrurile din jurul nostru. În momentul în care vedem lumea ca pe o sumă de raporturi clare de forță, în momentul în care ne-am diferențiat de ceilalți – fie impunându-ne voința, fie prin competitivitate sau înstrăinare –, am pierdut Calea.

Putem vedea cum funcționează acest lucru la multe niveluri. Să presupunem că ești atacat de cineva care încearcă să te lovească. Credem că știm reacția corectă: să-l lovim și noi, mai tare decât ne-a lovit el. Dar dacă înțelegi cum trebuie Calea, faci opusul acestui lucru. Știi că persoana care te-a atacat, în mod inevitabil, la un moment dat, se va forța din cale-afară. Cea mai bună șansă a ta este să încerci să te menții în liniște conștient de cealaltă persoană și să ghicești momentul precis în care va avea loc acea sforțare. Acesta este momentul în care acționezi și ataci, exploatând slăbiciunea oponentului tău; energia sforțării sale este cea care te ajută să ai câștig de cauză în fața lui. Acest concept stă la baza judoului și a altor arte marțiale. În terminologia lui Lao Zi, ai folosit slăbiciunea împotriva forței.

Oricine încearcă să te domine, prin definiție face distincții și acționează împotriva Căii. Slăbiciunea, așa cum este folosit termenul în Lao Zi, se

bazează, din contră, pe conectare, percepere și unificare a aspectelor disparate: aici rezidă puterea.

Cei care vor să ia tot ce este sub Cer și

să și-l însușească – văd că vor face asta în van.

Tot ceea ce este sub Cer este un vas divin, și nu poate

fi însușit de cineva.

Cei care își însușesc acest lucru îl distrug.

Cei care îl apucă strâns îl pierd.

La începutul secolului al XIX-lea, Napoleon al Franței crea cea mai puternică armată care a existat vreodată în lume și cel mai puternic imperiu european de la epoca romană și până la acea dată. Ambițios și însetat de putere, împăratul a decis să invadeze Rusia.

Sigur, generalii ruși nu citiseră Lao Zi, dar în mod clar înțelegeau principiile care stăteau la baza viziunii prezentate aici despre putere și slăbiciune. Când Napoleon le-a invadat țara, nu au încercat să opună puterii puterea lor. S-au retras. Când armatele franceze au înaintat mai adânc în inima Rusiei, armatele ruse au continuat să se retragă. Francezii au înaintat din ce în ce mai adânc în teritoriile ruse. Armata franceză a reușit să ajungă până la periferia Moscovei. În acest moment, generalii ruși s-au retras din nou, părăsind orașul, arzând clădirile importante și luând cu ei toate alimentele. În septembrie 1812, Napoleon a cucerit Moscova și s-a declarat conducătorul Imperiului Rus – cea mai măreață figură din întreaga istorie a omenirii. I-a transmis țarului rus, Alexandru I, o serie de condiții de capitulare. Țarul nu a reacționat în nici un fel.

S-a instalat iarna. În oraș nu se găseau nici un fel de alimente, iar proviziile și alte materiale nu puteau fi aduse din cauza iernii aspre din Rusia. Cea mai mare armată pe care o văzuse vreodată Europa a început să fie decimată de foame. Înțelegând tragedia care era pe punctul de a se produce, Napoleon nu a avut altă variantă decât să se retragă. Vremea s-a înrăutățit. Până când ceea ce mai rămăsese din armată a reușit să se întoarcă pe teritoriul Franței, numărul de jumătate de milion de soldați se redusese la câteva mii. Astfel s-a sfârșit Imperiul Francez.

Ceea ce merge împotriva Căii cunoaște un sfârșit timpuriu.

Lumea care pare naturală

Să presupunem că ai avut o zi foarte proastă și că te simți total epuizat. Nu ai dormit bine în noaptea de dinainte pentru că ai avut de pregătit două prezentări pentru serviciu, iar fiica ta ți-a amintit la zece seara că avea nevoie de materiale pentru proiectul de a doua zi de la școală. Ai avut o ședință după alta toată ziua și acum e ora trei, nu ai mâncat altceva decât ciocolată și urmează o ședință pe care ai programat-o cu trei săptămâni în urmă, când credeai că o să ai timp pentru ea. De fapt, te-ai oferit să conduci ședința. Ești iritat doar gândindu-te la această obligație în plus.

Așadar, ce urmează să se întâmple? Te-ai putea repezi la ședință, chinuit, stresat și furios pe viața ta ca o oală sub presiune, ca să o bifezi pe listă. Ceilalți participanți la ședință ar începe să asimileze stresul, furia și epuizarea ta. Ai putea începe să faci recomandări, dar ceilalți probabil s-ar opune, din cauza atmosferei tensionate din încăpere. Ar putea apărea conflicte minore aproape fără legătură cu ceea ce ai sugerat. Întreaga ședință ar deveni scena neplăcută a unui conflict, iar tu ai pleca cu o stare și mai proastă decât înainte.

Cu toții am asistat probabil la astfel de ședințe, în care fluxurile de resentimente și stări negative sfârșesc prin a submina situația. De fapt, majoritatea dintre noi au avut această experiență în viață. Se întâmplă atunci când ne vedem ca fiind separați de ceilalți și lăsăm nefericirea noastră să se strecoare în experiența lor, fără să ne dăm măcar seama de acest lucru.

De fapt, Lao Zi este cât se poate de exact referitor la cine va avea cea mai mare influență într-o situație dată: cel care practică nonacțiunea (wu-wei), ceea ce în Lao Zi înseamnă cel care pare că nu se mișcă și nu acționează, dar, de fapt, este foarte, foarte puternic. Amintește-ți de generalii ruși care l-au atras pe Napoleon din ce în ce mai aproape de capcana lor. Cei care practică nonacțiunea par să nu acționeze. Dar, în realitate, conduc totul.

Iată un scenariu alternativ, unul în armonie cu Calea. Să revenim la ședința pe care te-ai oferit să o conduci. Este aceeași situație: ai avut o zi grea, frenetică, și iată încă o obligație peste atât de multe altele.

Te repezi către ușa sălii de conferințe. Dar, de data aceasta, înainte de a intra, te oprești, respiri adânc și te calmezi. Te liniștești, coborându-ți nivelul de stres și de furie, și ajungi în acel loc în care poți vedea totul ca fiind nediferențiat. Atunci când te liniștești, te apropii de Cale.

Atunci, și numai atunci, după ce ai căpătat o senzație de liniște, intri în încăpere. Sesizezi imediat atmosfera din încăpere și prezența tuturor oamenilor care se află acolo, în întreaga lor complexitate. Poți intui că unii sunt stresați, alții sunt indiferenți, iar alții sunt bucuroși că se află acolo. Acum treaba ta este să-i ajuți pe toți aceștii oameni diferiți să ajungă la un acord, astfel încât ședința să fie productivă. Fără a spune un cuvânt, dintr-o simplă privire, i-ai măsurat în liniște pe cei din jurul tău.

Când te așezi, nu urli: „Așa, acum fiți foarte atenți, iată ce urmează să facem!“ Nu, pur și simplu te așezi liniștit, emanând calm.

Bineînțeles, ai o ordine de zi; o serie de obiective. Știi cum vrei să se desfășoare lucrurile. Dar, în loc să-ți prezinți poziția direct și cu tărie, obții răspunsuri din partea grupului. Pui câteva întrebări, scoți în evidență câteva

puncte și, prin tonul cordial pe care-l folosești, prin cuvintele pe care le alegi și modul în care îi privești pe oameni, creezi o atmosferă care îi face pe toți să urmeze făgașul dorit de tine. Pe măsură ce alți participanți încep să vorbească, modul calm, interesat, comunicativ în care le răspunzi scoate la iveală alte gânduri. Oamenii încep să se înțeleagă bine unii pe alții. Încep să își comunice idei unul altuia și apar planuri pe care tu le modelezi, încurajându-le sau descurajându-le prin intermediul comunicării nonverbale: zâmbete, încruntături, aprobări din cap.

Fără îndoială, tu te afli la comandă. Dar, datorită modului în care stai și stabilești contact vizual cu oamenii, modului în care-ți exprimi entuziasmul pentru ideile lor cu un ton plăcut, colegii tăi nu-și dau seama de măsura în care conduci ordinea de zi. Încet, se formează un consens, pe măsură ce fiecare se conectează în cadrul unui set de planuri.

Când se încheie ședința, e posibil ca restul participanților să plece gândindu-se: O, ședința asta a mers chiar foarte bine; a părut să se desfășoare lin, de la sine. Dar, în realitate, tu ai fost cel care a condus-o. Ai schimbat atmosfera încăperii complet, prin acțiunile tale – acțiuni care au materializat principiul nonacțiunii. Ușor, subtil, ai creat o lume în care cu toții erau conectați, încântați de ideile exprimate, până când ceea ce a rezultat la sfârșit a fost, în mod sigur, mai bun decât orice ar fi putut propune oricare dintre ei la început, și totuși diferit de ceea ce oricare dintre ei s-a gândit că ar dori să facă atunci când a intrat în încăpere. Ai condus urmând. Și făcând acest lucru, ai fost Calea.

Când devii înțelept, nu numai că simți bine oamenii. Prin blândețea și supleța ta la fiecare întâlnire, fie cu familia, fie cu prietenii, fie cu colegii, generezi o lume în jurul tău. Poți modifica felul în care gândesc și simt alți oameni prin intermediul micii lumi pe care ai creat-o.

Adevărata influență nu se găsește în forța sau voința fățiș exprimate. Vine din crearea unei lumi ce pare atât de naturală, încât nimeni nu o pune sub semnul întrebării. Acesta este modul în care un înțelept Lao Zian exercită o influență enormă.

Lao Zianul ca lider

Atunci când realizările lui sunt duse la bun sfârșit, și sarcinile încheiate, oamenii spun: „Suntem astfel în mod firesc“.

Puterea trainică a scrierii Lao Zi rezidă în potențialul său de a ajuta oamenii să ajungă să aibă infinit mai multă influență prin blândețe decât prin duritate; prin conectare decât prin dominare. Dar ceea ce face o persoană să fie atât de eficientă în sensul Lao Zian este capacitatea de a genera o lume care pare atât de firească, încât nu ne putem imagina că a fost vreodată altfel, chiar dacă este nou inventată. Puterea și eficiența, prin urmare, nu rezultă din acțiunea directă sau din tactici fățișe, ci din pregătirea terenului pentru apariția unei realități cu totul diferite. Acesta este modul în care poți modela lucrurile la scară mică. Acesta poate fi, de asemenea, modul în care poți face schimbări care să transforme întreaga lume. Să aruncăm acum o privire asupra figurilor istorice care au exemplificat acest lucru.

În America, le spunem copiilor că națiunea americană este dedicată conceptului conform căruia toți oamenii sunt creați egali, așa cum se prevede în Declarația de Independență.

Cu toate acestea, dacă privim în urmă, la mijlocul secolului al XIX-lea, această idee nu era deloc acceptată în Statele Unite. Documentul fundamental al Americii era considerat atunci a fi nu Declarația de Independență, ci Constituția Statelor Unite, care considera sclavia un lucru de la sine înțeles. În discursul său de la Gettysburg, Abraham Lincoln a afirmat că toți oamenii sunt creați egali. Mișcarea președintelui era să spună implicit că Declarația de Independență era documentul constitutiv al Americii și că cetățenii americani, ca națiune, erau dedicați principiului conform căruia toți oamenii sunt creați egali.

Când a venit cu această argumentare, în 1863, a fost ceva exploziv. Presa era sceptică: America nu era nici pe departe dedicată unui astfel de

principiu și nici Declarația de Independență nu era documentul fundamental al Americii. Cu toate acestea, viziunea lui Lincoln nu numai că a avut câștig de cauză, dar a ajuns și să fie acceptată ca un lucru universal pentru întreaga Americă. Astăzi toată lumea consideră că Declarația de Independență a fost documentul fondator al Statelor Unite și că noțiunea de egalitate pentru toți a fost principiul fundamental al națiunii americane de la bun început.

Această noțiune avea să devină baza multor evoluții ulterioare: de exemplu, la un secol de la discursul lui Lincoln, dr. Martin Luther King Jr. a susținut că atunci când era vorba despre rasă, americanii nu se ridicau la propriile valori declarate în sensul tratării fiecărei ființe umane ca fiind creată egală. A putut aduce acest argument numai pentru că noțiunea de egalitate era acceptată ca înțelepciune convențională. Iar această noțiune a fost acceptată numai după ce Lincoln a făcut-o să fie astfel.

Dar ideea privind rolul guvernului în viața americană? Dezbatem aprins cât de implicat trebuie să fie guvernul pentru a asigura prosperitatea economică, dar puțini sunt americanii care ar considera că rolul guvernului ar trebui să depășească vreodată anumiți parametri.

În toiul Marii Crize economice, Franklin D. Roosevelt a decis că Statele Unite aveau nevoie de un guvern mai implicat pentru a reconstrui economia și a-i ajuta pe cei nevoiași. Atunci când a oferit noile sale reforme, Curtea Supremă a SUA a susținut că acea viziune se abătea de la ceea ce permitea Constituția Statelor Unite. Cu toate acestea, după multe lupte politice, reformele lui Roosevelt, pe care le cunoaștem sub denumirea de New Deal, au fost aplicate. Aceste reforme au avut ca rezultat crearea unui nou guvern federal puternic, care a reglementat economia, a controlat sectorul financiar, a asigurat asistență financiară vârstnicilor, sub forma asigurărilor sociale, și i-a ajutat pe săraci și nevoiași prin intermediul sistemului de ajutor social.

Pentru a finanța aceste reforme, Roosevelt a instituit un sistem de impozitare progresivă mai puternică decât a existat vreodată, în care ratele cele mai mari de impozitare erau de 90%. Această nouă viziune radicală asupra artei guvernării a avut un succes atât de mare, încât în cele din urmă a devenit o convingere tradițional acceptată în America. Modelul unui stat

cu rol de reglementare, care controlează sectorul financiar, legiferează comerțul american, împiedică dezvoltarea monopolurilor și menține un sistem de impozitare extrem de progresiv, a continuat în următoarele câteva decenii. Democrații și republicanii l-au susținut. Singura reducere semnificativă de impozit care a avut loc în cursul următoarelor câteva decenii a fost stabilită de democrații John F. Kennedy și Lyndon B. Johnson, care l-au redus la 70%.

Această stare de reglementare s-a construit pe proiectele de infrastructură publice enorme și sistemul educațional extins, care au ajutat la propulsarea Americii în cea mai lungă perioadă de expansiune economică din istoria sa. Acest model a avut un succes atât de mare, încât alte țări au considerat Statele Unite ca fiind un model pentru propriile sisteme politice și economice. Toate acestea au devenit soluția tradițional acceptată pentru conducerea adecvată a unui stat.

Acum nu mai trăim într-o astfel de lume. Nu ne putem imagina pe nimeni care să plătească în America impozite de 90%. Ni se pare de la sine înțeles faptul că guvernul trebuie să joace un rol limitat în reglementarea economiei și în controlul sectorului financiar, pentru că apreciem că aceste lucruri descurajează creșterea economică. Când a apărut această schimbare? În anii 1980.

În 1980, Ronald Reagan a fost ales președinte; avea o viziune radical diferită pentru America, în care reformele New Deal erau descrise nu ca și cum ar fi salvat economia Statelor Unite, ci ca un context care a ținut țara pe loc. Reagan și colegii săi republicani susțineau limitarea gradului de reglementare efectuată de către guvern, în special în domeniile sectorului financiar, al educației și al infrastructurii publice, cu o reducere a taxelor pentru a stimula dezvoltarea economică. Deși această abordare a fost extrem de controversată atunci când Reagan a fost ales prima dată, ea a devenit un lucru universal acceptat în anii 1990. Într-adevăr, în anii 1990, în perioada în care Bill Clinton a fost președinte, această politică a ajuns să fie cunoscută sub denumirea de Consensul de la Washington, total acceptată atât de democrați, cât și de republicani.

Din nou, și în acest caz, această viziune, care a ajuns să fie considerată modul firesc de a conduce o economie, a fost exportată în restul lumii ca fiind modul corect și unic de a înțelege comportamentul economic și politic. Astfel, a devenit imposibil să-ți închipui impozitarea la rate de până la 90%, chiar dacă acestea au fost procente de impozitare considerate la un moment dat perfect acceptabile și chiar esențiale pentru conducerea unui stat înfloritor.

* * *

Prin urmare, când a apărut lumea pe care o luăm ca atare? Cum s-au produs aceste schimbări, mai exact?

În aceste trei cazuri, Lincoln, Roosevelt și Reagan au pus perfect în practică aspecte ale filosofiei Lao Zi. Toți trei au reușit să facă în așa fel încât poziții noi și extrem de controversate să pară perfect naturale. După cum se exprimă Lao Zi:

În mod constant, Calea nu face nimic, și totuși

nimic nu rămâne nefăcut.

Dacă lorzii și regii ar putea să respecte acest lucru,

miriadele de lucruri s-ar transforma de la sine.

Abraham Lincoln nu a spus deschis că Declarația de Independență era în mai mare măsură un document fundamental decât Constituția. Nu și-a

început discursul afirmând că deși Constituția este documentul fundamental al Americii, hai să spunem că de fapt Declarația de Independență este. Ci el a scris unul dintre cele mai elocvente discursuri din istoria Americii. Cu propoziția introductivă „Acum 87 de ani, Părinții noștri au adus pe acest continent o nouă națiune, concepută în Libertate și dedicată ideii că toți oamenii sunt creați egali“, Lincoln a rescris istoria, făcând referire la un trecut care nu existase niciodată. Nu numai că Declarația de Independență nu era un document fundamental, dar, în plus, președintele a reinterpretat declarația privind faptul că toți oamenii sunt egali astfel încât să includă și sclavii, deși mulți dintre Părinții Fondatori (printre care și Thomas Jefferson, care a redactat-o) erau, bineînțeles, proprietari de sclavi care includeau numai albii în definiția „omului“. Ceea ce spunea Lincoln era fals empiric în ambele cazuri. Dar, prezentând o viziune atât de convingătoare și de memorabilă, el a plantat semințele a ceea ce avea să devină o convingere general acceptată. Astăzi memorăm pasaje întregi din Discursul de la Gettysburg, care a ajuns să fie o parte a retoricii standard a Statelor Unite în general.

Roosevelt nu s-a prezentat ca fiind un revoluționar radical, care să lupte împotriva instituțiilor și noțiunilor închistate pentru a-i salva pe americani într-o perioadă extrem de grea. În schimb, s-a făcut treptat îndrăgit de americanii obișnuiți ca fiind tipul de bunic simpatic care, în „discuțiile de la gura sobei“ pe care le ținea la radio, era acolo pur și simplu pentru a-i ajuta să treacă prin perioada dificilă a crizei economice și pentru a oferi unele sugestii practice. Astfel, a fost perceput nu ca un nou vizionar care să marcheze un punct de cotitură fundamental în istoria națiunii, ci ca un vecin săritor care oferă sfaturi pentru a-i ajuta pe oameni. (Urma să folosească această tactică peste câțiva ani, într-o mișcare care avea să atragă o Americă izolaționistă în mod inexorabil către război – după ce promisese să nu se alăture conflictului teribil din Europa –, atunci când a comparat cu blândețe furnizarea de arme aliatului Marea Britanie cu a-i împrumuta unui vecin furtunul pentru udat grădina.)

Și Reagan s-a prezentat ca o persoană amabilă, spirituală și binevoitoare, care încearcă să-i ajute pe americani să revină la timpuri trecute, glorioase, de libertate individuală. Pe la începutul carierei sale politice ca

guvernator al Californiei fusese provocator. Ca președinte însă a apelat la imagini mai blânde, care să se adreseze trecutului și prezentului Americii, și și-a creat o imagine de cowboy tipic american, făcând referiri la cariera sa de actor și de lider impunător. Combina acest lucru cu un comportament de tată de familie foarte rezonabil și responsabil. Într-o dezbatere televizată cu președintele Jimmy Carter, care avea să devină punctul de cotitură al campaniei prezidențiale din 1980 a lui Reagan, își începea răspunsul la argumentele lui Carter nu printr-o respingere directă a acestora, ci, practic, anulându-le cu replici amuzate de genul: „Iar începi“.

Reagan a devenit primul președinte care a salutat garda militară de fiecare dată la coborârea din elicopterul prezidențial. În ochii publicului, această mișcare a devenit o imagine iconică a ceea ce face un comandant suprem, deși Constituția prevede că președintele este civil, iar regulile militare dictează că un civil nu trebuie să îi salute niciodată pe militari. Dar acest lucru nu era relevant. Salutul îi permitea lui Reagan să arate respect pentru armată – într-un moment în care țara se percepea pe sine ca fiind slabă. Curând a devenit de neconceput ca un președinte american să nu facă acest lucru.

Fiecare dintre acești președinți a extras din perioadele anterioare imagini tipic americane, ca de exemplu marele orator care face apel la caracteristicile naționale superioare sau vecinul grijuliu ca un bunic. Ei făceau referiri la tradiții, ca de exemplu aluziile lui Reagan la cowboy-ul care își făurește propriul destin glorios. Au îmbinat toate acestea într-o viziune nouă care, în cele din urmă, a făcut loc unei noi realități.

Lumea pe care o luăm ca atare astăzi nu este lumea care a existat înainte. Toate aceste trei personaje au fost înțelepți Lao Zieni perfecți, generând o ordine cu totul nouă, ce a fost total acceptată ca naturală de către toți cei care se aflau în ea.

Toți trei au fost președinți, având funcții de autoritate de la început. S-ar putea presupune că acest lucru le-a oferit un avantaj implicit. Din perspectivă Lao Ziană însă, când te afli deja într-o poziție de putere este cât se poate de ușor să cedezi tentației de a folosi puterea în detrimentul slăbiciunii. Dar Lincoln, Roosevelt și Reagan au folosit slăbiciunea pentru

a-și genera efectiv lumile – aceeași abordare care a funcționat pentru Rosa Parks și Gandhi, sau cea pe care o poate folosi un funcționar când are de-a face cu un șef dificil. Folosind strategii mai puțin evidente, au putut realiza mult mai mult decât dacă ar fi încercat să-și impună direct voința. Argumentul lui Lao Zi este că poți întotdeauna să înfrângi forța prin slăbiciune. Dacă te afli într-o poziție de forță, folosește slăbiciunea, iar dacă te afli într-o poziție de slăbiciune, folosește slăbiciunea. Folosește slăbiciunea indiferent de poziția ta inițială, și în felul acesta vei deplasa situațiile în direcții mai bune.

Legenda lui Lao Zi ca fiind nu numai un înțelept, ci și un zeu care a generat Calea nu este chiar atât de fantastică pe cât ar putea părea. Calea nu există într-o ordine naturală, neschimbătoare, pe care trebuie să o găsim și cu care trebuie să ne armonizăm. Mai curând, așa cum ne arată Lao Zi, creăm Calea țesând laolaltă în mod activ tot ceea ce este în jurul nostru. Fiecare dintre noi are potențial de a deveni un Lao Zi – de a deveni un înțelept – și de a genera lumi noi.

Despre vitalitate. Educația interioară și a fi ca un spirit

Gândește-te la persoana cea mai carismatică și cea mai energică pe care o cunoști. Te-ai gândit vreodată că este „plină de spirit“? Ai observat vreodată că atunci când ești în preajma ei te simți mai bine și că tu și toți cei din jur vă umpleți de energia ei?

Sau gândește-te cum atunci când ești total stors de putere spui că „energia ta e la pământ“. Ai vocea ternă, mintea încețoșată. Nu-ți dorești decât să te târăști în pat și să tragi un pui de somn.

Adesea considerăm că unii oameni sunt exact ca prietenul tău: spirituali și plini de energie. Sau presupunem că, la sfârșitul unei zile obositoare, este pur și simplu normal să rămânem fără energie, dar că o vom recâștiga în zorii unei noi zile.

Dar am trăi oare altfel dacă ne-am gândi că putem deveni plini de spirit prin autoeducare și dacă am fi cât se poate de conștienți că suntem răspunzători pentru energia scăzută și pierderea vitalității? Educația interioară, o colecție anonimă de versuri despre divinizarea de sine din secolul al IV-lea î.Hr., se concentrează tocmai pe acest aspect. Ea pune întrebarea: Ce înseamnă exact – și ce presupune exact – să te simți mai plin de viață?

Să fii ca un Dumnezeu

> *Pentru că Dumnezeu știe că în ziua în care veți mânca din el, vi se vor deschide ochii și veți fi ca Dumnezeu.*

Biblia, Geneza 3:5

Multe dintre presupunerile noastre despre vitalitate și capacitatea de acțiune se bazează pe vechile noțiuni despre divinitate. Începând cu zorii umanității, oamenii au imitat ceea ce își imaginau ei a fi divin, pentru a învăța cum să trăiască și cum să fie persoane importante.

Cele mai obișnuite credințe despre puterea de acțiune au ca model zeități și creatori atotputernici, ca de exemplu zeitatea mohistă Tian, cel care a creat lumea, poate muta munții și are standarde clare despre bine și rău.

Atunci când ne gândim la a acționa ca însemnând să ne apărăm drepturile sau să obținem ceea ce dorim și atunci când ne gândim la puterea de acțiune ca însemnând făurire, control sau posesie a unor lucruri, facem apel, fără să ne dăm seama, la moștenirea unor astfel de noțiuni despre divinitate. Ne vedem exercitând propria influență în sensuri similare, chiar dacă mai puțin importante: putem ridica o piatră, cumpăra o casă, câștiga o întrecere. În aceste moduri, și noi producem schimbări și ne impunem voința; putem schimba chiar peisajul de pe pământ, dacă dorim.

Așa am conceput mult timp capacitatea de acțiune. Alături de impulsurile omenești timpurii de a imita divinul, a existat totuși o tendință din ce în ce mai importantă de a cultiva divinul dinăuntrul nostru. Mișcările religioase ale epocii axiale au respins vechile practici ale Epocii Bronzului de a folosi preoții pentru a media între oameni și divin, pretinzând, din contra, că toți oamenii au un potențial divin. În Grecia antică, personalități diferite ca Empedocle (un poet și filosof presocratic) și Platon au cultivat aceste aspecte divine în interiorul lor. Platon vorbea despre „extazul divin“ și chiar și Aristotel făcea referire la modul în care cultivarea ar putea duce la „înțelegere divină“, care transcende umanul. Au apărut mișcări similare în India: Upanișadele, o colecție de texte religioase, îndemnau oamenii să acceseze divinul direct, prin exerciții de cultivare, ca de exemplu respirația și meditația.

La câteva secole după aceea, o serie de mișcări creștine timpurii au pus accentul pe capacitatea noastră de a ne descoperi divinitatea interioară. Biserica timpurie numea aceste mișcări gnostice eretice, insistând asupra unei separări absolute între Dumnezeu și umanitate; în fond, Dumnezeu îi izgonise pe Adam și pe Eva din paradis pentru că mâncaseră un măr care – le spusese diavolul – avea să-i facă să devină la fel ca Dumnezeu. Această interdicție – ca oamenii să nu se străduiască să devină precum zeii – era puternică exact datorită acestei dorințe de a deveni asemenea lui Dumnezeu care persistase atât de mult pe tot parcursul istoriei omenirii.

Dar Reforma protestantă din secolul al XVI-lea a readus la viață conceptul de scânteie divină din fiecare persoană, aceea care asigură acces direct la Dumnezeu, fără medierea elitei preoțești. Potențialul divin din om a căpătat o importanță și mai mare la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX. Afirmația filosofului german din secolul al XIX-lea, Friedrich Wilhelm Nietzsche, că „Dumnezeu a murit“ și că omul îi poate lua locul, a atras atenția lumii moderne asupra potențialului și dreptului individului de a-și impune voința asupra lumii. Adolf Hitler și Benito Mussolini au fost cei care au dus aceasta un pas mai departe: fiecare se vedea pe sine ca Übermensch nietzschean, „supraom“ creator al unei noi ordini mondiale.

Astăzi, chiar dacă într-o lume mult mai seculară, se constată o reapariție a interesului pentru autodivinizare – deși nu am numi-o astfel, probabil –, care își are rădăcinile în tradițiile gnostice timpurii. Vedem oameni în jurul nostru care se comportă ca zeii, fie că sunt în căutarea luminii divine (sau a adevăratului sine) dinăuntru, fie că acționează ca stăpâni ai universului. Am putea să punem în discuție în ce măsură oricare dintre noi ar trebui să se străduiască să fie astfel și să-i dezaprobăm pe cei care par prea setoși de putere sau narcisiști. Dar, de obicei, nu punem sub semnul întrebării ipoteza ce servește ca punct de pornire: aceea că devenim divini afirmându-ne. Majoritatea dintre noi asociază senzația de putere care ne inundă atunci când trăim într-un astfel de mod cu sentimente de vitalitate și energie.

Acesta nu este singurul model de divinitate, ca să nu mai vorbim despre vitalitate. Educația interioară le cerea oamenilor să devină mai divini.

Demonstra că oamenii pot și trebuie să modifice lumea cultivându-se astfel încât să dobândească mai multe calități divine. Dar autorii cărții doreau să evite punerea accentului pe voință, și de aceea ei nu au definit spiritele ca fiind personalități care exercită controlul asupra lumii sau care se impun în fața celorlalți. În schimb, le-au descris ca fiind niște ființe extrem de rafinate, carismatice și conștiente, care transformă lumea prin simpla lor conectare la tot.

Acesta este un model diferit de acțiune umană, care ne poate duce la un mod diferit de gândire despre felul în care trebuie să trăim. Atunci când reconceptualizăm acțiunea și puterea de decizie ca rezultând din conectare, și nu din dominare, devenim mai divini într-un mod esențial: devenim mai plini de viață cu adevărat.

Energiile vitalității

Deja facem multe lucruri obișnuite care ne fac să ne simțim mai vii. Cel mai simplu dintre acestea este inspirația profundă. Deși a fost inclusă acum în tratamentele medicale occidentale pentru anxietate și stres, inspirația adâncă are rădăcini în multe tradiții antice. Educația interioară ne învață că inspirația adâncă este mult mai mult decât o simplă inspirație: inspirăm energie care ne ajută să ne liniștim, să calmăm emoțiile negative și să ne relaxăm.

Închipuiți-vă impactul introducerii acestui tip de energie prin aceste inspirații profunde, calmante, tot timpul, și nu numai în cursul unor momente izolate la orele de yoga sau când meditățm. Nu am mai fi atât de secătuiți de energie dacă am face acest lucru în mod regulat.

Un alt exemplu: exercițiul fizic. Când alergi duminică dimineața, aduni energie; de fapt, te umpli de energie. Bineînțeles, îți tremură picioarele și ești lac de transpirație. Dar probabil te simți și minunat – simți acea „euforie a alergătorului“. Ceea ce știința spune că vine dintr-un influx rapid

de substanțe chimice din creier numite „endorfine“, Educația interioară vizualizează ca fiind energii rafinate sau spirit care curge prin tine. Atunci când simți acea senzație de preaplin de energie, vezi lucrurile mai clar, simți lucrurile mai profund, iar pereții dintre tine și restul lumii dispar.

Compară acea euforie de după antrenament cu senzația unei descoperiri palpitante și creative la muncă. Emoția euforică este aceeași ca atunci când alergi: este un influx de stare de bine și de energie vitală care îți parcurge întregul corp. Sau gândește-te la senzația incredibilă de comuniune cu străinii la un concert sau la un eveniment sportiv. Simți energia mulțimii pulsând în tine; te ia pe sus.

Toate aceste energii reprezintă exact același lucru: energii care îți potențează sentimentele de vitalitate. Culoarea din obraji se datorează faptului că te simți mai viu, nu numai alergatului. Te simți satisfăcut pentru că te simți mai viu, nu doar pentru că ți-a venit o idee minunată pentru prezentarea aceea de la birou. O conversație cu un prieten, care îți aduce o împlinire profundă, nu te face să te simți doar mai conectat, ci te face să te simți mai plin de viață. Indiferent dacă faci o acțiune fizică, mentală sau socială, acea emoție strălucitoare și comuniune cu lumea sunt exact aceleași senzații fizice. Educația interioară spune că toate experiențele pe care le trăim vin din energii numite qi, iar cele mai eterice dintre aceste energii – acelea care ne dau senzația de euforie, de vitalitate – sunt energii ale divinității.

Ce-ar fi dacă am vedea lumea ca fiind compusă din qi?

Cât despre esența tuturor lucrurilor, aceasta este de fapt viață. Acolo, jos, ea dă naștere celor cinci grâne; Deasupra, devine cerul îmbrăcat cu stele. Atunci când plutește între Cer și Pământ, spunem că s-a transformat în duhuri și spirite. Atunci când sălășluiește în pieptul unui om, îl numim pe acela înțelept.

Noțiunea de energii divine nu era nici pe departe neobișnuită în Antichitate. De fapt, era un concept răspândit în Europa și Asia deopotrivă: în India, exista noțiunea de prana, sau „respirație“, iar în Grecia exista pneuma, sau „respirația vieții“, „suflet“, „spirit“. Toate descriau senzația ca și cum o forță a vieții inefabilă, nevăzută traversa cosmosul și că ei i se datorau originile însele ale vieții.

Astăzi, mulți ar fi sceptici cu privire la faptul că senzațiile de vitalitate provin din energii divine. Dar qi este o metaforă utilă pentru ceea ce ar trebui să facem ca să ne simțim mai plini de viață și putem învăța din aceasta chiar și fără a crede în adevărul ei. Tot ce trebuie să facem este să ne gândim la aceste energii într-un mod „ca-și-cum“: ce înseamnă să acționăm și să trăim ca și cum am cultiva qi? Și dacă procedăm astfel, cum se schimbă modul în care trăim? Cum ar fi viețile noastre dacă am trăi ca și cum acest cadru ar exista cu adevărat?

De obicei, avem o imagine dualistă despre lume: Dumnezeu versus umanitate, materie versus energie, spirit versus trup – le considerăm lucruri separate. Dar Educația interioară susține o perspectivă monistă asupra lumii și ne învață că fiecare element din lume și din ființele umane este compus din același lucru: qi. Totul, fie că este minte, trup, materie sau spirit, fie că este vorba despre pământ, oameni, animale sau aer, este compus din exact aceeași substanță.

Dar, cu toate că acest qi este prezent în toate, există infinit de multe gradații ale sale. Stâncile, noroiul, pământul sau alte părți neînsuflețite ale cosmosului sunt alcătuite dintr-un qi jos și brut – ceva ce am putea numi qi nebulos.

Pe măsură ce qi devine mai rafinat, el devine „esență vitală“. Ceea ce deosebește esența vitală de toate celelalte este faptul că există numai în lucruri care au viață. Este o forță dătătoare de viață, care se găsește în plante și animale.

Și, în cele din urmă, atunci când qi se află la nivelul său cel mai eteric și rafinat, devine qi divin. Acest fel de qi presupune o energie cu un impact atât de mare, încât realmente afectează lucrurile din jurul său. Acest qi este spirit în sine. Spiritul trece dincolo de faptul de a fi o forță dătătoare de viață: el le dă ființelor conștiință.

O plantă are qi dătător de viață, sau esență vitală, dar nu va putea fi niciodată divină; nu va putea niciodată să aibă spirit. Nu va putea niciodată gândi și procesa realitatea. Ea doar există în lume. Spiritele însă, fiind qi divin, sunt total și vibrant vii. Au claritate totală și văd lumea cu o conștiință impecabilă. Capacitatea de a vedea lumea atât de complet le permite să acționeze în lume în moduri transformatoare.

Dar noi? Din ce fel de energie suntem alcătuiți?

Noi, ființele umane, suntem o combinație între qi-ul nebulos al pământului de jos și qi-ul divin al cerului de deasupra. Avem un qi mai puțin rafinat, inclusiv în trupurile noastre, dar, la fel ca plantele, suntem vii, prin urmare avem și o esență vitală. Și chiar avem în noi puțin spirit. Spre deosebire de plante, noi avem conștiință, și fiecare dintre noi poate face o serie de schimbări în lume: putem lua ceva pe care să-l deplasăm în spațiu, să aruncăm o minge, să deschidem o ușă. Avem același potențial pe care îl au spiritele.

Diminuarea dependenței noastre față de lucrurile exterioare

Menține-ți spiritul înăuntru și nu face excese. Nu permite lucrurilor să-ți tulbure simțurile și nu permite simțurilor să-ți tulbure mintea.

Energia pietrelor, plantelor și spiritelor rămâne constantă. Dar ființele omenești sunt diferite de celelalte lucruri de pe pământ prin faptul că această combinație de energii se schimbă permanent înăuntrul nostru. În timp, fie ne putem epuiza energia și deveni mai asemănători pământului, fie putem să ținem cu toată puterea de spiritul nostru și să devenim mai asemănători spiritului.

Este greu să ne menținem în contact cu spiritul nostru. Cel mai adesea, ne petrecem zilele făcând lucruri care epuizează spiritul din noi: ne înfuriem în timpul unei dispute cu sora privind logistica unei reuniuni de familie. Ne frustrează naveta zilnică și ne stresează termenele de predare a lucrărilor. Suntem geloși pe un prieten, suntem iritați de partenerul de viață, neliniștiți în legătură cu viitorul. De fiecare dată când constatăm că suntem dominați de emoții negative sau extreme, înseamnă că permitem lucrurilor exterioare să ne secătuiască energiile, permițând acestor evenimente să exercite prea multă putere asupra noastră. De fiecare dată când trecem prin muncile de rutină, când parcurgem drumul anevoios al activităților noastre de fiecare zi, ne golim de energie. Spiritul nostru este secătuit și ne umplem în schimb cu qi negativ. Din această cauză, ajungem să trăim atât de rău și de dezechilibrat, încât ne epuizăm. Ne pierdem încet vitalitatea și chiar și dragostea de viață. Dacă vom continua să trăim așa, spiritul nostru va fi în declin cu mult înainte ca viața noastră fizică să se fi încheiat.

Am spus deja care sunt tipurile de activități zilnice care ne ajută să ne simțim mai vii. Dar aceasta nu înseamnă că trebuie să facem mai multe alergări de câte ori avem un moment liber sau să-i căutăm pe cei mai amuzanți dintre prieteni ca să ne păstrăm starea de veselie. Așa cum activitățile și evenimentele externe ne pot face să ne simțim amețiți de fericire și entuziasmați, aceste evenimente externe ne pot trage și în jos. În fiecare zi, ne simțim îmbrânciți de colo-colo de ceea ce se întâmplă în jurul nostru: un prânz împreună cu un prieten? Suntem fericiți. Cineva ne privește de sus la birou? Suntem deprimați. Alergarea de dimineață când vremea e splendidă? Suntem extaziați. Ne scrântim glezna la sfârșitul alergării? Suntem la pământ. Aceste extreme emoționale reprezintă exact ceea ce se spune în Educația interioară că ne devitalizează, ne epuizează și ne golește de spirit.

Bineînțeles, știm cu toții că întâmplările triste generează emoții negative și ne epuizează. Dar nici lucrurile palpitante și antrenante nu sunt bune pentru noi, dacă depindem de ele ca să simțim un val de energie.

Evenimentele declanșatoare de orice fel – fie că ne exaltă, fie că ne stârnesc gelozia sau ne înfurie – sunt exterioare. Emoțiile noastre sunt trase înainte și înapoi de lucruri care se întâmplă în jurul nostru, iar senzațiile de vioiciune pe care le trăim astfel nu sunt stabile. Dar aceste situații exterioare nu trebuie să ne determine să facem salturi de la fericire la tristețe și înapoi. Ceea ce se află în puterea noastră este cultivarea echilibrului și armonizării lăuntrice, a unei stabilități interioare: să fim cu picioarele bine ancorate pe pământ, astfel încât să nu fim vulnerabili la inevitabilele întâmplări ale zilei.

Cultivarea echilibrului și a centrării

Dacă nu ești foarte vesel și nici înfuriat, echilibrul și armonia îți umplu pieptul.

Lucrarea Educația interioară vede lumea experienței noastre ca și cum ar consta în lucruri distincte care, în mod obișnuit, interacționează prost unele cu altele. Printre acestea se numără ființele omenești cu ale lor relații fragile, imperfecte. Dar textul descrie și o Cale aflată la baza a tot și în care totul este conectat. Cu cât aceste lucruri distincte ale lumii interacționează mai bine, rezonând unul cu altul, cu atât se apropie ele mai mult de Cale. Ne apropiem mai mult de Cale și ne intensificăm senzațiile de vitalitate atunci când ne cultivăm capacitatea de a rămâne echilibrați. Cu cât suntem mai stabili, cu atât suntem mai în măsură să rafinăm qi-ul și să ne menținem în contact cu un qi bun.

Ca multe dintre textele noastre, Educația interioară trece ușor de la idei mărețe, transcendentale, la lucruri pe care le-am considera cât se poate de lumești. Lucrurile concrete, obișnuite reprezintă mijloace esențiale de rafinare a qi-ului nostru. Cum toate părțile din noi – trup și minte – sunt compuse din qi, rafinarea trupului ajută la rafinarea minții, și viceversa. Tot ceea ce facem pentru a rafina una dintre aceste sfere va deplasa întreaga noastră ființă către o stare mai echilibrată și mai stabilă.

De aceea, multe dintre fragmentele lucrării Educația interioară ne îndeamnă să fim atenți în mod cât se poate de concret la trupurile noastre: la păstrarea unei poziții drepte, cu o postură bună, astfel încât qi-ul să poată curge fără dificultate; la practicarea în mod regulat a respirației profunde, echilibrate, centrate, care să ne umple pieptul; la mâncatul regulat, dar cu moderație; la menținerea qi-ului constant. S-ar putea să nu credem că este chiar atât de important dacă stăm cu spatele drept sau dacă ne tolănim pe o canapea, sau dacă uităm să respirăm corect, sau dacă sărim peste prânz câteva zile la rând. Dar ceea ce considerăm a fi cultivare fizică răspunde de cultivarea stabilității noastre emoționale.

În același timp, nu trebuie să ne concentrăm excesiv asupra aspectului stării de bine fizice – de exemplu, să devenim obsedați de smoothie-uri verzi și de o dietă vegană, în detrimentul respirației profunde, făcute în mod regulat. Trebuie să fim conștienți de menținerea tuturor acestor sfere în echilibru. Centrarea pe care o aduce această abordare corpului nostru fizic ne permite să devenim receptivi la o formă superioară de qi.

Echilibrarea diferitelor sfere ne ajută să ne susținem și emoțiile. Mulți dintre noi caută liniște și centrare retrăgându-se temporar din lume, evitând diferitele complicații care scot la iveală tot felul de senzații incomode. Așa că facem pauze de cafea, vedem câte un film, mergem în vacanță sau într-un loc retras. În felul acesta, încercăm să ne recâștigăm echilibrul. Dar putem avea echilibru și centrare mereu – fiind totuși complet integrați în lume –, modulându-ne dorințele impulsive și fiind atenți la urcușurile și coborâșurile care apar ca urmare a unei furii prea mari sau chiar a unei bucurii prea intense.

Mulți cred că armonia este o acțiune efectuată o singură dată: de exemplu, să-i aduci pe cei care au păreri divergente la cel mai bun mod de a aborda o problemă pentru a crea un acord comun. Dar Wuxing, un alt text despre cultivare din secolul al IV-lea î.Hr., extinde pildele conținute în Educația interioară arătându-ne nu numai că este în puterea noastră să armonizăm elemente distincte, separate, ci și că trebuie să facem acest lucru în mod constant.

Conform Wuxing, fiecare dintre noi are cinci virtuți potențiale pe care trebuie să le cultive: bunătatea, cuviința, cunoașterea, ritualul și sagacitatea. Fiecare dintre acestea ne ajută să ne rafinăm laturile mai bune. Dar devin problematice dacă încercăm să dezvoltăm o virtute pe seama celorlalte. Se poate să ai prea multă bunătate, sau să îți dorești prea multă cuviință, sau să fii prea concentrat pe ritualuri, ori să depinzi prea mult de cunoaștere. Dacă mereu relaționăm cu alții emanând prea multă bunătate, putem manifesta o efuziune exagerată în anumite situații. Dacă suntem exagerat de preocupați de cuviință, putem fi percepuți ca fiind exagerat de formali și distanți. Dacă ne concentrăm prea mult pe acumularea de cunoștințe, putem deveni exagerat de riguroși. Iar preocuparea prea mare pentru ritualuri ne poate face să devenim prea concentrați pe reguli, împiedicându-ne să vedem imaginea de ansamblu.

Nici una dintre virtuți nu este o normă absolută privind modul în care trebuie să fim. Dimpotrivă, ne cultivăm permanent, astfel încât aceste virtuți să se moduleze una pe alta. Dacă tindem să ne concentrăm prea mult asupra unui comportament corespunzător cu colegii de muncă, putem decide să ne relaxăm puțin și să ne propunem să fim mai calzi. Dacă adesea ne documentăm excesiv când vrem să cumpărăm ceva, putem tempera această tendință, făcând în mod deliberat următoarea cumpărătură fără să citim fiecare comentariu al consumatorilor care există pe internet. Lucrăm pentru a distinge virtuțile una de alta și a recunoaște relația de infinită integrare și schimbare dintre ele, cât și modul în care acestea dau naștere multor dispoziții emoționale. Poate părea paradoxal, dar putem realiza constanța numai susținând continuu aceste părți în mișcare. În felul acesta, ajungem la un loc mai stabil, fără să mai fim balansați înainte și înapoi emoțional, astfel încât spiritul să curgă liber înăuntrul nostru.

Rafinarea reacției noastre față de lume

În China clasică, o persoană care dorea să devină educată trebuia mai întâi să memoreze o culegere de poezii numită Cartea cântecelor. Aceasta devenise parte a repertoriului unei persoane cultivate. Oamenii memorau poeziile astfel încât în orice situație – trecerea primăverii, o dezbatere pe teme politice, bucuria unei noi iubiri, moartea unui prieten – să poată cita fragmente pe care cei din jur, cunoscând aceleași piese, să le poată înțelege.

Dar ideea nu era să memorezi pur și simplu poezii și să le reciți în mod pasiv cu voce tare. Ideea era să îmbini cunoașterea de poezii cu interpretarea situației din viața reală și să prelucrezi rezultatul în mod inovator. Învățând să evaluezi situații, iar apoi să citezi un vers dintr-o poezie în afara contextului, să spunem, sau făcând o aluzie contraintuitivă, ai provoca anumite reacții emoționale, ție și ascultătorilor tăi, schimbându-le starea și astfel deplasând situația într-o direcție diferită. Poezia a devenit un alt mijloc important de rafinare a reacției față de lume, pe măsură ce oamenii au fost instruiți să sesizeze în ce mod puteau să o folosească, astfel încât să aibă un impact cât mai bun asupra ascultătorilor.

Și muzica avea un rol foarte asemănător. Era ceva foarte obișnuit ca muzica să fie cântată și interpretată (ca opera sau muzicalul) și să reflecte povestiri dramatice din Antichitate. Oamenii urmăreau aceste reprezentații de când erau copii, iar repertoriul muzical devenea parte din substanța vieții lor. Dacă se aflau într-o situație în care trebuiau să înfrunte curajos pe cineva, de exemplu, se puteau inspira din emoțiile pe care le simțiseră atunci când ascultaseră o piesă muzicală, ca de exemplu Wu, o lucrare cunoscută despre un om virtuos care s-a împotrivit cu dârzenie puterii arbitrare a dinastiei Shang și a devenit primul rege Zhou. O piesă ca aceasta le influența sensibilitatea; devenea parte din ei.

Muzica și poezia erau părți importante a ceea ce însemna să devii o persoană învățată, pentru că acestea cultivau anumite aspecte ale calmului:

Pentru a pune capăt furiei, nimic nu e mai bun decât poezia;

Pentru a lăsa grijile deoparte, nimic nu se compară cu muzica.

Acestea cultivau qi-ul, permițând unei persoane să se inspire din poezie și muzică pentru a se simți mai sensibilă, mai conectată și în mai mare rezonanță cu întreaga experiență umană împărtășită. Puteau induce o claritate subită și o percepție emoționantă a ceea ce înseamnă să fii uman.

Și noi ne hrănim propriul qi în moduri asemănătoare atunci când suntem uimiți de frumusețea unui tablou la muzeu sau când ne simțim transportați de o piesă muzicală. Orice lucru care trezește admirație rafinează qi-ul, antrenând simțurile să reacționeze mai profund la lumea din jurul nostru. Atunci când suntem mai conștienți de lume în toate dimensiunile acesteia, suntem mai deschiși la tot ceea ce putem simți în legătură cu ea și suntem mai în măsură să reacționăm bine în raport cu ea.

Ascultarea unei piese muzicale care ne mișcă ne ajută să ne rafinăm experiența legată de emoția umană. Suntem conduși de-a lungul tuturor experiențelor de viață care au inspirat compozitorul când și-a compus lucrările; emoțiile lui rămân parte din noi. Învățăm ce înseamnă să simți acele emoții fără să fii tras încoace și încolo. Putem să ascultăm, de pildă, cântece din întreaga carieră a lui Bob Dylan și să percepem arcul unei vieți, atât în măreția, cât și în patosul ei. Atunci când ne confruntăm cu pierderea cuiva apropiat, cu disperarea unei rude, cu exaltarea simțită atunci când deschidem un nou capitol al vieții, putem avea o reacție mai profundă dacă înainte de asta am ascultat și rezonat cu o anumită muzică relevantă. Muzica oferă profunzime sentimentului nostru de conectare la umanitatea noastră comună.

Poezia și literatura, în general, au un rol foarte asemănător, permițându-ne să reacționăm față de lume în moduri mai bogat nuanțate. În cazul poeziei, anumite emoții apar atunci când auzim cuvinte spuse într-un anumit ritm și

în anumite contexte. În cazul literaturii, suntem transportați rapid de-a lungul unor perioade imense sau parcurgem experiențe dintr-o varietate de perspective, pe care nu le-am putea niciodată trăi în viața reală. Cunoștințele pe care le câștigăm ne oferă acces la un mod diferit de a ne implica în lume, pentru că ne permit să ieșim din propriile vieți, să empatizăm în măsură mai mare și să ne raportăm la un flux vast de experiență omenească.

Cum ne ajută toate acestea să ne rafinăm qi-ul? Muzica, poezia, arta și literatura sunt compuse din elemente distincte, ca de exemplu cuvinte, note, sunete, ritmuri și culori. Cu cât ne cufundăm mai mult în acestea, cu atât înțelegem mai bine modul în care lucrurile distincte rezonează unul cu altul, la fel cum qi rezonează cu qi. Ele reprezintă modul în care qi relaționează în mod constant cu toate celelalte forme de qi din jurul său – cu implicații bune sau rele.

Pentru majoritatea dintre noi, implicațiile sunt rele. Majoritatea oamenilor interacționează între ei la un nivel nerafinat; qi-ul nostru de calitate joasă se ciocnește de qi-ul altor persoane. Atunci când furia sau resentimentele ne cuprind, când devin modul implicit în care ne petrecem ziua, ele tind să provoace energii negative similare la alții. Cele mai rele emoții ale noastre atrag cele mai rele emoții ale altor persoane, antrenând un lanț de evenimente negative.

Închipuie-ți ce se întâmplă dacă îți zgârie cineva mașina în parcare și, deja stresat din cauza unei dimineți dificile, începi să țipi la celălalt șofer, făcându-l să se înfurie la rândul său pe tine pentru felul neregulamentar în care ai parcat și care a făcut imposibilă evitarea lovirii mașinii tale. Această experiență v-a făcut pe amândoi să vă înfuriați. Dar dacă te-ai cultivat permanent pentru a-ți rafina qi-ul, aceasta te ajută să transformi lucrurile în bine. Vei răspunde la scenariul din parcare politicos și cu empatie, cealaltă persoană, cât se poate de probabil, ar răspunde cu amabilitate și remușcare, și ambii ați rămâne cu un sentiment de bunăvoință, în loc de furie. Ați fi două ființe diferite care au apelat la latura cea mai bună a celuilalt și au reacționat în consecință.

Concentrează qi-ul ca și cum ai fi un spirit

Transformarea, dar nu modificarea qi-ului; modificarea, dar nu schimbarea înțelepciunii tale; numai omul superior, devotat spiritului suprem, este capabil să facă acest lucru.

Atunci când ești imun la situațiile oscilante din jurul tău, când simțurile tale sunt rafinate, și trupul tău este armonios și sănătos, ajungi să ai o inimă stabilă. Acest lucru permite întregii tale ființe să devină un receptacul pentru esență sau spirit:

Cu o minte stabilă în adâncul tău,

Cu ochii și urechile agere și limpezi

Și cu cele patru membre ferme și stabile,

Poți astfel construi un loc în care să găzduiești esența vitală.

Qi devine atât de rafinat și concentrat în interiorul tău, încât ești ca un spirit alcătuit din qi de nivelul cel mai înalt; acel fel care permite o viață caracterizată de vitalitate și longevitate. Ai învățat să concentrezi qi-ul ca și cum ai fi un spirit.

Nietzsche a scris odată: „Dacă simțurile noastre ar fi suficient de rafinate, am percepe țărmul stâncos cufundat în somn adânc ca pe un haos care dansează“. Am vedea până în inima fiecărui lucru; am vedea totul clar. Deși concepea divinitatea ca pe o ființă singulară cu voință de putere, această

afirmație sugerează înțelesul că spiritul poate apărea dintr-un loc diferit. Există un mod diferit de a fi plin de viață, însuflețit și de a avea impact asupra lumii: prin simpla claritate a vederii și prin conectarea la tot; prin carisma ta, mai curând decât prin dominare.

Oamenii carismatici nu s-au născut cu abilități transformatoare; s-au născut cu potențialul de a fi astfel. Atunci când acel potențial este cultivat, persoana carismatică devine capabilă să-i atragă pe alții către sine prin forța energiei sale. Atunci când suntem cu cineva care și-a cultivat energia pozitivă, devenind astfel captivant – cineva care umple o cameră cu prezența sa și care trăiește cu pasiune –, suntem atrași de acea persoană. Energia sa este contagioasă. Acea carismă vine de la spirit. Este carismatică pentru că este atât de plină de viață și rezonantă cu cei din jurul său. Qi-ul ei rafinat atrage partea cea mai bună a celorlalți și le relevă propriul spirit.

Dar dacă lucrarea Educația interioară este aproape în întregime despre cultivare, ea nu vorbește despre cultivarea de sine. O persoană carismatică nu este astfel pentru că are o personalitate captivantă unică, doar a ei. O persoană carismatică nu se cultivă pe sine, ci ea cultivă energia, cultivă qi-ul. Este carismatică și plină de viață datorită faptului că acel qi extrem de rafinat din interiorul ei este identic cu acel qi extrem de rafinat care există în jurul său. Fiind atât de rezonantă cu acel qi, persoana devine capabilă să schimbe lucrurile.

Și noi putem forma rețele de legături și relații cu oamenii din jurul nostru cultivând spiritul. Cei din jurul nostru pot deveni atrași către noi și îmbogățiți de noi datorită modului în care le stimulăm energia. Pe măsură ce devenim cunoscuți pentru faptul că suntem acest gen de persoană, relațiile și legăturile noastre se amplifică. În continuare, ne dezvoltăm abilitatea de a răspunde oamenilor adresându-ne laturii lor celei mai bune. Dacă întâlnim pe cineva plin de gelozie sau furie, sau pe cineva împovărat de tristețe sau neliniște, devenim capabili să răspundem nu la acele energii, ci la alte fațete ale persoanei respective, aducând la suprafață energiile mai sănătoase ale acesteia. Și, pe măsură ce carisma noastră crește, devenim capabili, asemenea unui spirit, să aducem lucrurile laolaltă, să le armonizăm și să schimbăm tot felul de situații. Educația interioară ar spune

că această conectare cu absolut totul, la un nivel foarte înalt de energie, este Calea.

* * *

Aceasta este o noțiune diferită privitoare la vitalitate și la capacitatea de acțiune transformatoare. Divinitățile sunt active rezonând cu lumea, nu impunându-și voința asupra ei. Acestea nu influențează lumea făcând lucruri pe care tindem să le considerăm active și puternice, ci văzând lucrurile cu claritate deplină, comportându-se ireproșabil fără a cădea în capcana răspunsurilor stereotipe și, prin intermediul unor schimbări mici, rezonând cu tot ce se află în jurul lor. Ceea ce ne oferă aceste noțiuni privitoare la energie este o modalitate de a ne gândi la trecerea de la o lume de conflicte nesfârșite între diferitele lucruri la o lume în care lucrurile să fie din ce în ce mai armonioase. Cu cât avem un qi mai rezonant, cu atât vom fi mai în măsură să facem ceea ce fac spiritele, chiar în lumea confuză și haotică de aici, de jos.

Confucius și Mencius au detaliat modul în care oamenii pot trăi cât se poate de plenar. Autorii lucrării Educația interioară ne spun că putem deveni și noi divinități și că, în modul acesta, trăim bine.

Dar acum urmează un filosof, Zhuangzi, care, în loc să încerce să facă umanitatea divină, îndemna la transcenderea completă a sferei umane.

Despre spontaneitate. Zhuangzi și o lume a transformărilor

Zhuangzi a visat odată că era fluture. Un fluture vesel, care făcea doar ce dorea. Nici măcar nu știa că există un Zhuangzi. Brusc, s-a trezit, și atunci a părut să fie Zhuangzi. Cu toate acestea, nu-și dădea seama dacă el era Zhuangzi care visa că e fluture sau dacă era un fluture care visa că este Zhuangzi. Totuși, trebuie să existe o distincție între Zhuangzi și un fluture. Aceasta se numește „transformarea lucrurilor".

În cunoscuta poveste a fluturelui, Zhuangzi, un filosof chinez de la sfârșitul secolului al IV-lea î.Hr., vrea să ne dezvețe de modul nostru obișnuit de a vedea lumea. Cu toții purtăm ochelari de cal, care ne împiedică să percepem și să ne implicăm total în viața din această lume, iar Zhuangzi este de părere că, dintre toate, cea mai mare piedică este perspectiva noastră umană limitată. Dar dacă nu ai fi o simplă ființă omenească și, de fapt, ai fi un fluture care visează că este o ființă umană? Dacă am putea să ne transcendem umanitatea și să știm ce înseamnă să vedem lumea din toate perspectivele, am putea cunoaște viața mai plenar și mai spontan.

Știm deja cum este să percepi lumea integral și spontan. Lucrul acesta se întâmplă atunci când trăim starea de flux: starea în care devenim atât de cufundați într-o activitate, încât ne pierdem în bucuria a ceea ce facem, fie că jucăm fotbal, fie că pictăm un tablou, fie că citim o carte. Dar avem tendința de a considera aceste momente de vârf ca fiind circumscrise, rezervate anumitor activități. Avem tendința de a considera starea mentală de flux ca fiind ceva care se întâmplă în momente specifice, când se întrunesc condițiile potrivite.

Avem tendința să nu ne gândim că e posibil să ne antrenăm să simțim același fel de emoție spontană în legătură cu fiecare lucru din viața noastră.

Dar Zhuangzi a văzut lucrurile foarte diferit. El a afirmat că dacă am putea învăța să vedem lumea din toate perspectivele și să înțelegem transformarea lucrurilor, am ajunge la o înțelegere mai profundă a tuturor lucrurilor din cosmos. Pe măsură ce începem să ne dezvățăm de modul tipic de a percepe realitatea, am învăța ce înseamnă să simți spontaneitate în fiecare moment din viața noastră obișnuită, de zi cu zi.

Calea ca flux și transformare fără sfârșit

Ca și Lao Zi, Zhuangzi a fost considerat filosof daoist, iar lucrarea Zhuangzi – un text atribuit lui și derivat din învățăturile sale –, un text daoist. Dar Zhuangzi s-ar fi împotrivit afilierii la oricare școală de gândire. Singurul motiv pentru care aceste două texte și acești doi gânditori foarte diferiți au fost puși în aceeași categorie se datorează accentului pe care l-au pus pe Dao, sau Cale.

Dar Calea a însemnat lucruri diferite pentru fiecare filosof. Pentru Zhuangzi, însemna să devii calm și nemișcat sau să percepi lumea ca fiind absolut nediferențiată. Nu ai putea niciodată să devii Calea, așa cum nu ai putea niciodată să devii terenul din care se ivesc lucrurile. Mai curând, pentru Zhuangzi, Calea însemna să îmbrățișezi absolut totul în fluxul și transformarea sa constantă.

Lucrarea Zhuangzi pune în mod repetat accentul asupra modului în care totul în lume se transformă în toate celelalte, într-un dans constant și neîncetat de mișcare și relații, flux și schimbări. În timp, totul devine, în mod spontan, o parte a altceva. Acest proces de schimbare și mișcare se petrece în fiecare moment.

Iarba crește, iar când moare, se descompune, și qi-ul său este canalizat în alte lucruri. Viermii și gângăniile din iarbă sunt mâncate de păsări care, la rândul lor, sunt mâncate de păsări sau animale mai mari. Aceste animale mai mari, la rândul lor, mor, se descompun, devin parte a pământului și se

transformă în sol, iarbă și alte elemente. Totul devine treptat orice altceva, într-un ciclu de schimbări și transformări fără sfârșit.

Iarba nu-și propune să devină altceva atunci când moare. Transformarea se întâmplă, pur și simplu. Anotimpurile nu-și propun să se schimbe. Schimbarea are loc, pur și simplu.

Păsările zboară ca urmare a dotării lor naturale: aripile. Plutesc prin aer în funcție de vânturile schimbătoare și de topografia de jos. Urmează în mod spontan Calea.

Peștii înoată. Și ei sunt dăruiți cu acele echipamente naturale: înotătoare și cozi. Le folosesc pentru a se mișca în funcție de curenți. Și aceștia urmează în mod spontan Calea. Nu se opresc pentru a se gândi: Acum ar trebui să mă întorc așa, pentru că se mișcă și curentul în felul acesta, iar acum ar trebui să mă mișc altfel, pentru că trebuie să ocolesc o stâncă. Pur și simplu înoată.

Zhuangzi făcea referire la termenii yin și yang, sau întuneric și lumină, moliciune și duritate, slăbiciune și forță. Calea, spunea el, este un proces de interacțiuni constante între aceste două elemente care par să fie opuse, dar, de fapt, se completează reciproc. Ele trebuie să graviteze constant, pentru a se echilibra unul pe celălalt. În timpul iernii, yin, elementul rece și întunecat, predomină. Apoi lucrurile se schimbă și sosește vara, sezonul yang, de căldură și lumină.

Interdependența constantă și inevitabilă a energiilor yin și yang nu determină doar schimbarea anotimpurilor, ci caracterizează toate transformările pe care le vedem în întregul cosmos.

Cei care nu urmează Calea

Există o singură excepție, spunea Zhuangzi, în ceea ce privește lumea fecundă și în permanentă transformare; un singur lucru din întregul cosmos nu urmează în mod spontan Calea. Acel lucru suntem noi: ființele umane. Doar noi nu urmăm spontan Calea. De fapt, ne petrecem întreaga viață luptând împotriva fluxului și a transformării: declarăm că opiniile noastre sunt corecte (iar alții, indiscutabil, se înșală); înnebunim când vedem realizările unui rival; rămânem blocați într-un loc de muncă fără perspective, pentru că ne este teamă de schimbare. În timpul acesta, întrerupem și blocăm interacțiunea dintre yin și yang. Acest lucru se datorează propriei noastre înzestrări naturale: mintea noastră.

Ce ar trebui să facem, în schimb? Ce înseamnă, de fapt, pentru o ființă umană să urmeze spontan Calea?

Auzim acest cuvânt, spontaneitate, și am putea crede că știm ce înseamnă. În fond, trăim într-o cultură care venerează spontaneitatea. Considerăm că predictibilitatea este plictisitoare. Considerăm că prea multe reguli sunt sufocante. Îi admirăm pe gânditorii liberi, persoanele care îndrăznesc să fie diferite, geniul singuratic care s-a lăsat de facultate din capriciu și a înființat o firmă. Punem semnul egal între spontaneitate și autenticitate, o mai mare fericire și împlinire personală.

Așa că te-ai putea gândi: Ei, o să fiu pur și simplu spontan și o să fac orice îmi vine în minte. Ai putea să te întrerupi din ceea ce faci și să dansezi; ai putea să renunți la locul de muncă, să-ți iei micile economii și să o pornești într-o călătorie în jurul lumii. Nu ar fi ceva spontan? De fapt, nu, nu pentru Zhuangzi. Ideile noastre despre spontaneitate sunt aproape opuse celor ale lui Zhuangzi. Spontaneitatea, din punctul său de vedere, nu înseamnă să facem orice dorim, oricând dorim.

Ceea ce considerăm noi a fi spontaneitate naturală este expresia neînfrânată a dorințelor noastre și nu avem cum să îmbrățișăm acest fel de viață tot timpul. Așa că ne dăm cu deltaplanul, facem o cumpărătură sub impulsul momentului sau ne găsim un nou hobby. Lăsăm spontaneitatea pentru weekenduri, iar restul vieții noastre rămâne la fel.

Adevărata spontaneitate presupune să schimbăm modul în care gândim și acționăm în lume, să ne deschidem tot timpul către fluxul și transformarea fără sfârșit. Presupune să ne imaginăm ceva numit spontaneitate deprinsă – ceea ce sună ca un oximoron, dar, așa cum vom vedea, nu este deloc.

Să ne gândim la una dintre parabolele cele mai celebre ale lui Zhuangzi: povestea bucătarului Ding. Abordarea inițială a lui Ding în ceea ce privește munca este să apuce satârul și să ciopârțească numaidecât carnea din fața sa. La început este doar muncă plictisitoare. Dar, în timp, cu cât măcelarul face mai mult această muncă, cu atât el devine mai conștient. Observă că în loc să lucreze împotriva diferiților mușchi și tendoane dintr-o halcă de carne, poate găsi tot felul de canale curgătoare în fiecare bucată. Fiecare este diferită, și totuși, toate au linii și îmbinări și cărări – locuri în care, în mod natural, e mai ușor să tai. Prin familiarizare și exersare, poate sesiza aceste tipare universale în orice bucată de carne. Taie într-un ritm perfect, ca și cum ar dansa; carnea se desface fără efort în fața lamei sale.

Dar, pentru a face acest lucru, nu poate gândi prea mult sau aborda analitic această muncă, pentru că fiecare bucată de carne este diferită. După părerea lui Zhuangzi, trebuie să aprecieze „Calea, care trece dincolo de tehnică“. Trebuie să se inspire din calitățile sale divine, cele care ne permit să rezonăm bine cu lumea, fiind conectați la aceasta. Când măcelarul își folosește spiritul în loc de mintea conștientă, sesizează Calea: numai atunci poate sesiza diferitele fluctuații din carne.

Un bucătar bun își schimbă cuțitul anual, pentru că îl folosește pentru a tăia. Un bucătar aproape bun îl schimbă lunar, pentru că îl folosește ca să ciopârțească. Dar există locuri goale între articulații, iar lama nu are nici o grosime la margine. Folosind ceea ce nu are grosime și inserând-o acolo unde nu este un loc gol, găsesc mult loc de manevră. Acesta este motivul pentru care, deși am făcut acest lucru de 19 ani, lama cuțitului meu este la fel de ascuțită ca și cum ar fi fost ieri pe polizor.

Bucătarul Ding a înțeles ce înseamnă spontaneitatea deprinsă.

Observați că nu a atins spontaneitatea aruncând cuțitul cât colo și dansând pe stradă. Nu ciopârțea bucăți mari de carne în cursul săptămânii pentru a tăia ușor în weekenduri. A ajuns la spontaneitate prin intermediul activității umile de tăiere a cărnii, iar și iar, până când a reușit să curgă împreună cu desfășurarea acestui proces. Și nu a fost pasiv. A plutit împreună cu tiparul ceresc al Căii, dar a creat în același timp ceva nou, de fiecare dată când a tăiat o bucată de carne. Făcând acest lucru, a găsit satisfacție și spontaneitate în simpla activitate de zi cu zi.

La sfârșitul poveștii lui Zhuangzi, un conducător vine să-l privească pe Ding la lucru. „Splendid“, spune el. „Auzind cuvintele unui bucătar, am învățat cum să cultiv viața.“

Știm deja cum să devenim spontani

Un bucătar cu experiență poate pregăti rapid feluri de mâncare elaborate, fără să aibă rețeta în față, doar folosindu-și experiența, pregătirea și simțurile, pentru a ști exact câtă sare sau piper va aduce preparatul la viață, sau exact cât timp să țină la cuptor un risotto cremos. Aceasta este spontaneitate deprinsă. Un profesor cu experiență simte momentul în care clasa începe să scape de sub control și imediat își dă seama ce poate face pentru a-i readuce pe toți elevii la o stare de calm. Anii de experiență l-au pregătit pentru a răspunde spontan în modul potrivit, la momentul potrivit.

Știm că învățarea oricărei deprinderi complexe – o limbă străină, un instrument muzical, mersul pe bicicletă, înotul – presupune o perioadă inițială de pregătire conștientă, deliberată. Dacă ai învățat vreodată să cânți la pian, ți-ai putea aminti cât de greu a fost la început, cât de lipsite de îndemânare păreau degetele pe clape, cât de derutant era să o asociezi pe fiecare unei note, cât de greu era să-ți miști degetele independent unul de altul, în timp ce mâinile îți pluteau în sus și în jos pe claviatură. Nici unul

dintre aceste lucruri nu avea prea mult sens la început și nici nu suna grozav. De fapt, dacă te-ai fi apucat să lovești „spontan“ clapele, ar fi fost în mod sigur o experiență dureroasă pentru oricine s-ar fi aflat în încăpere.

Dar încet, în timp, ai început să înțelegi, să înlănțui notele, astfel încât rezultatul să fie o melodie coerentă. În puțin timp, ai reușit să cânți cu ambele mâini, să interpretezi acorduri, arpegii și să abordezi piese mai complicate. Și, în acel moment, a început cu adevărat să fie plăcut. Puteai interpreta piese din memorie și chiar improviza unele noi. A te așeza în fața pianului a devenit un act de bucurie, pe măsură ce trezeai emoția și energia prin intermediul interpretării muzicii. Ceea ce făceai din momentul în care ai început să cânți la pian atât de liber, spontan era să mergi împreună cu Calea.

Gândește-te cum un pianist care dă concerte se implică în muzica interpretată și se conectează cu publicul. Observă bucuria care vine din a sesiza exact cum trebuie să atingă clapele pentru a obține tonurile care vor rezona cu el, cu muzica lui și cu publicul său. Prin intermediul abilității de a sesiza și a răspunde lumii cu mare virtuozitate, pianistul merge împreună cu Calea. A ajuns la această libertate fericită prin pregătire deliberată. Este vorba despre aceeași pregătire care ne dă posibilitatea să manevrăm o mașină prin traficul aglomerat, să trimitem o minge de tenis peste fileu sau să realizăm o prezentare convingătoare pentru o ședință. Pur și simplu „știm“ ce este bine, fără să fie nevoie să ne gândim la asta. Competența lipsită de efort pe care ne-o dezvoltăm în toate sferele vieții noastre, de la cele lumești la cele foarte spirituale, este un exemplu de spontaneitate deprinsă.

Important este că dacă ne însușim învățăturile lui Zhuangzi, nu vom deveni doar jucători de tenis sau angajați sau bucătari pricepuți. Ne schimbăm modul de abordare a vieții. Pianistul nostru nu s-a pregătit doar pentru a cânta la pian; și-a exersat întregul mod de a fi în lume.

Imaginație și creativitate

De obicei, ne gândim la exersarea în vederea atingerii măiestriei ca fiind limitată la deprinderile specifice pe care încercăm să le perfecționăm. Cum ar putea toate orele acelea de muncă pentru a deveni un virtuoz al pianului sau pentru a juca tenis ca un profesionist să te ajute să îți educi întregul mod de a fi în lume?

Aceasta vine de la recunoașterea pregătirii ca nefiind doar specifică deprinderii în cauză, ci un mod de formare a noastră pentru a renunța la perspectivele limitate, despre care nici măcar nu ne dăm seama că ne domină viața. Când facem acest lucru, mai câștigăm și altceva: pătrunderea într-o stare care cultivă adevărata imaginație și creativitate. Deși e posibil să nu credem că a ne afla într-un moment de vârf are legătură cu aceste lucruri, pentru Zhuangzi, imaginația și creativitatea izvorăsc direct dintr-o stare de flux spontană, continuă.

Adesea, ne gândim la creativitate ca fiind ceva care emană dintr-o sursă unică, un Creator suprem. Dar Zhuangzi ar fi considerat o astfel de noțiune foarte limitată. El ar fi spus că trebuie să concepem creativitatea ca pe un lucru care iese la iveală atunci când trecem dincolo de limitele unui „sine“ unic și mare și ne deschidem către cosmosul cuprinzător. Ne-ar fi îndemnat să ne amintim că fiecare dintre creatorii pe care îi venerăm – un Shakespeare, un Picasso, un Steve Jobs – și-au câștigat inspirația deschizându-se către lume, către muze și către o curiozitate nelimitată față de tot ceea ce există. S-au deschis către un râu de creativitate, către ceea ce Zhuangzi ar spune că este Calea.

Spontaneitatea deprinsă înseamnă să ne eliberăm de o minte conștientă, care este prin definiție limitată la un singur sine. Mintea ne stă în cale, făcându-ne mai curând să ne luptăm decât să curgem împreună cu Calea. Și totuși, în diferite momente ale vieții noastre, trăim senzația de a merge împreună cu aceasta. Gândește-te la o reuniune cu prieteni apropiați, la felul în care mâncarea și conversația par să curgă fără efort și cu veselie, pe măsură ce oamenii devin din ce în ce mai bine sincronizați între ei în cursul serii. Nu ai nevoie să te gândești că: chiar în acest moment ar trebui să spun

o glumă, și în cinci minute cred că am să le povestesc tuturor ce mi s-a întâmplat în vacanță. Conversația pur și simplu capătă o viață a ei.

Sau gândește-te la un meci de baschet în cartier. Nu-ți folosești mintea conștientă pentru a calcula exact ce trebuie să faci, pentru a elabora o strategie ca să te răsucești cu 45 de grade în partea asta și să stai exact la un metru de coș, în cutare moment. Ci curgi constant, având o percepție amplificată a întregului spațiu, a celorlalți jucători, și a tot ceea ce trebuie să faci pe parcursul meciului. Această percepție amplificată a imaginii de ansamblu este sursa iscusinței tale.

Chiar și simpla citire a lucrării Zhuangzi ne permite să pătrundem într-o vastă lume ca-și-cum, care ne deschide imaginația. Fluxul și transformarea sunt întruchipate de poveștile fanteziste și complet improbabile care umplu textul. Auzim lucruri din gura unor creaturi fictive; citim povestiri, cum este cea a fluturelui, care încearcă să ne spună cum arată lumea prin ochii unei insecte. Întâlnim figuri istorice, cum este cea a lui Confucius, care spune în mod distinct lucruri neconfucianiste. Apar numeroase întorsături surprinzătoare, jocuri de cuvinte, poezii care sfidează logica și înțelegerea. Lucrarea Zhuangzi a fost concepută în mod deliberat pentru a ne clătina perspectiva și a ne face să concepem realitatea altfel, chiar din momentul în care luăm contact cu ea.

Bineînțeles, suntem oameni; nu putem deveni literalmente fluturi și nici nu se așteaptă nimeni să credem că ar trebui să devenim astfel. Dar, oferindu-ne această poveste, Zhuangzi propune o întrebare de tipul ca-și-cum: cum ar fi dacă aș privi lumea ca și cum aș fi un fluture care visează că este o ființă omenească? Pentru o clipă, suspendăm realitatea și pătrundem într-un univers alternativ, în care ne extindem capacitatea de a ne imagina tot felul de posibilități de genul ca-și-cum, în sensul cel mai larg. Întregul cosmos este deschis în fața noastră; o lume în care toate curg în toate celelalte.

Nimic din toate acestea nu are caracter prescriptiv. Zhuangzi nu ne spune ce ar trebui să facem după ce obținem această perspectivă diferită; ce rezultă de aici depinde de noi. Cheia este chiar renunțarea la perspectiva însăși.

Imaginația și creativitatea adevărate nu vin dintr-o gândire neconvențională sau ca urmare a unui comportament lipsit de inhibiții, așa cum adevărata spontaneitate nu apare dacă dansezi pe mese în weekend, dar rămâi în continuare la slujba plictisitoare. Acestea nu apar ca urmare a unor mari momente tumultuoase care țâșnesc dintr-o viață altfel banală și cenușie. Ci fac parte integrantă din modul în care ne trăim viața de zi cu zi; toate momentele pot fi creative și spontane atunci când percepem întreaga lume ca pe un loc deschis și vast. Ajungem acolo cultivându-ne constant capacitatea de a ne imagina transcenderea propriei experiențe.

Cultivarea expansivității

Când vizităm un muzeu, știm că dacă dorim să ne îmbogățim experiența, putem apela la serviciile unui ghid sau ale unui profesor, care ne poate ajuta să vedem lucrurile prin ochii săi de expert. Acesta ne poate indica motive recurente sau folosirea unei anumite culori de către un artist, lucruri pe care nu le-am fi observat altfel. Știm că dacă dorim, ne putem cultiva priceperea la pregătirea artizanală a berii, sau la fotbal, sau la fotografia digitală – orice interes care va spori aprecierea noastră sau va duce întâlnirile noastre cu aceste lucruri la un nou nivel. Lentilele pe care le dobândim adaugă un alt strat lumii noastre. Putem să intrăm într-un magazin de vinuri, de exemplu, și să „vedem“ și să înțelegem lucruri pe care altă dată le ignoram; cunoașterea diferenței dintre un Cabernet Sauvignon și un Shiraz devine un lucru însuflețitor și emoționant. Putem înțelege referiri la o casă cu design Arts and Crafts, ceea ce ne ajută să percepem mai acut atmosfera unui roman. Nu avem nevoie de nici unul dintre lucrurile acestea pentru a trăi în lume, dar felul în care percepem lumea este mai complet în felul acesta. Percepem exact aceeași realitate diferit de cum o percep cei care nu au cultivat aceleași interese. Dar cât de des ne gândim să aplicăm aceste principii privind cultivarea altor aspecte, mai banale, ale vieții noastre, astfel încât să fie trăite și acestea cu mai multă expansivitate?

Charles-Pierre Baudelaire, poetul francez din secolul al XIX-lea, a făcut celebru conceptul de flâneur: o persoană care se plimbă pe străzile orașului, observând și asimilând cât se poate de deschis tot ceea ce vede. Dacă faci o plimbare cu un copilaș de trei ani, sau cu un câine, sau cu bunica ta, vei observa că ei percep plimbarea altfel decât o faci tu. Copilul se oprește și privește fascinat fiecare piatră și fiecare gâză; bunica ta poate fi un grădinar pasionat care rostește numele fiecărei flori sau al fiecărui copac pe care-l vedeți. O plimbare cu cineva care are o perspectivă diferită asupra lumii îți poate permite să pășești în afara tiparelor tale normale și să vezi lumea nu numai diferit, ci și cu o deschidere incredibilă. Prin ochii acelei persoane, o plimbare obișnuită devine impregnată cu o profunzime și o prospețime mai mari. Citești altfel ceea ce te înconjoară; noi dimensiuni devin vizibile pentru tine.

Ne focalizăm asupra lucrurilor pe baza tiparelor noastre obișnuite de atenție. Când mergem dimineața la muncă, am putea acorda atenție mai multor lucruri în afara radioului, semnelor de ieșire de pe autostradă, respectiv intrării în parcare, și nu am mai scăpa din vedere alte lucruri, ca de exemplu priveliștea maiestuoasă a unui cârd de gâște sălbatice care se îndreaptă către sud. Pe drumul către sala de sport, câteva străzi mai încolo, am putea fi atât de preocupați de ceea ce dorim să realizăm în cursul orei petrecute acolo, încât să nu observăm măcar aromele delicioase aduse de vânt de la restaurantul din apropiere. Obiceiurile limitează ceea ce putem vedea, accesa, simți și cunoaște.

Dar cu toții putem deveni mai conștienți de tendința aceasta pe care o avem de a ne limita. Văzând lumea prin ochii altcuiva ne putem elibera și putem percepe chiar aspectele aparent prea banale ale lumii în moduri mai bogate. Chiar și un drum la magazin devine mai mult decât o treabă plictisitoare, dacă mergem cu o prietenă gurmandă care se înviorează gândindu-se la ce ar putea face exact cu toate ingredientele pe care le vede. Același magazin care este atât de plictisitor pentru noi este plin de viață pentru ea, datorită entuziasmului ei pentru lucruri pe care nu le-am observa singuri.

Acea lentilă este un lucru pe care îl putem dobândi și cultiva. În momentul în care înțelegem cum vedem lumea în mod mai expansiv atunci când

suntem cu cineva care ne amplifică propria experiență, ne putem cultiva aprecierea nuanțată a lumii chiar și atunci când suntem singuri. Putem să ne întrebăm permanent cum ar vedea altcineva această lume și să rămânem conștienți că perspectiva noastră asupra acesteia nu este singura care există. Așa cum ne arată Zhuangzi, ceea ce ne permite să percepem viața cu prospețime și intensitate este principiul de a vedea lucrurile diferit sau de a ne schimba perspectiva.

Schimbarea perspectivei

Faptul de a te uza încercând să unifici totul, fără să înțelegi că toate sunt la fel, e ceea ce se numește „trei, dimineața". Ce vreau să spun cu asta? Un dresor de maimuțe le dădea acestora nuci și le spunea: „Primești trei dimineața și patru seara". Maimuțele erau furioase. Așa că le-a spus: „Foarte bine, atunci primiți patru dimineața și trei, seara". Maimuțele au fost încântate. Nu era nici o diferență între denumire și substanță, dar astfel au fost antrenate fericirea și furia lor. Dresorul pur și simplu s-a dat după ele. În acest mod armonizează înțeleptul folosind noțiunile de „bine" și „rău" – și totuși rămâne pe poziția de echilibru. Aceasta se numește a merge pe două căi.

Deja înțelegeți probabil cum mintea noastră conștientă ne induce în eroare, agățându-se de categorii arbitrare, derutante și inutile, așa cum am arătat în exemplul cu maimuțele. Nu există nici o diferență între „trei, dimineața și patru, seara" sau opusul acestei afirmații, cu excepția modului în care le percepem.

O schimbare radicală a perspectivei ne permite să vedem lumea în felul pe care îl susține lucrarea Zhuangzi. Acesta este motivul pentru care atât de adesea aceasta răstoarnă înțelepciunea convențională: într-o poveste, un biet infirm își trăiește toată viața cerșind mâncare. Este văzut ca un om

vrednic de milă, și totuși trăiește o viață lungă, în timp ce alți tineri din jurul său sunt chemați sub arme. Cine este cel mai norocos în acest caz?

Mintea noastră conștientă tinde să se concentreze asupra a ceea ce „ar trebui să fie“ – asupra a ceea ce pare să fie corect. Credem că știm ce este frumos, ce este mare, ce este virtuos, ce este util. Și totuși, înțelegem noi oare cât de arbitrare sunt cuvintele și valorile pe care ne bazăm?

Dacă un om doarme într-un loc umed, îl doare spatele și înțepenește. Dar se aplică același lucru și peștilor? Dacă locuiește într-un copac, omul este temător și îngrozit. Dar e lucrul acesta valabil și pentru maimuțe? Prin urmare, care dintre aceștia trei cunoaște locul potrivit în care să locuiască? Oamenii mănâncă animale, căprioarele mănâncă iarbă, miriapozilor le plac dulciurile, iar ulii preferă șoarecii. Care dintre aceștia patru știe ce gust ar trebui să aibă mâncarea? Maimuțele se împerechează cu maimuțe, căprioarele cu căprioare, și peștii cu pești. Lumea spune că Maoqiang și Lady Li sunt frumoși, dar dacă un pește ar fi să-i vadă, s-ar repezi în abis, dacă i-ar vedea păsările, și-ar lua zborul ca săgeata către înaltul cerului, dacă i-ar vedea căprioarele, ar lua-o la galop. Care dintre aceștia patru știe ce este frumusețea?

Problema nu este doar că avem perspective. Până la urmă, și peștii au perspective, și păsările, și căprioarele. Problema apare atunci când presupunem că perspectivele noastre sunt universale și ne închidem mintea față de alte perspective. Creăm distincții rigide, categorii și valori mai mult decât stabile.

Dar ce putem spune despre categoriile care într-adevăr par clare și valorile care par de nezdruncinat și universale? Oare omorul nu este întotdeauna un lucru rău? Dar jefuirea unei bănci? Gândiți-vă la un hoț care se antrenează ca să spargă încuietorile fără să dea greș, să intre în bancă fără să facă cel mai mic zgomot, să fure bani și să fugă fără a fi detectat. Dacă Zhuangzi neagă existența unor categorii morale clare, atunci pe ce bază ar putea

vreodată să spună că acesta este un lucru rău? Până la urmă, nu e oare hoțul un exemplu perfect de spontaneitate dobândită?

Ceea ce Zhuangzi ar spune totuși este că distincțiile rigide sunt cele care duc la astfel de situații. Dacă te-ai pregăti cu adevărat să curgi împreună cu Calea, nu ai fi hoț. Nu ai omorî pe nimeni. Hoțul gândește de la bun început din perspectiva distincțiilor: gândește în sensul lucrurile mele, lucrurile lor, vreau asta, voi lua aia. Cineva care omoară un om întrerupe fluxul transformării lucrurilor, punând capăt prematur unei vieți. Pentru Zhuangzi, argumentul împotriva furtului sau omorului nu ar rezulta din faptul că sunt acte imorale, ci din acela de a face distincții rigide.

Exemplele lui Zhuangzi acoperă întregul spectru de la prozaic la măreț, dar toate au legătură cu faptul de a îmbrățișa viața. Poți îmbrățișa viața deschizându-te pentru a vedea sarcina de a călca o cămașă nu ca pe o treabă plictisitoare, ci ca pe un exercițiu de cultivare a spontaneității antrenate; o răceală, nu ca pe un inconvenient, ci ca pe o ocazie de a sta comod în pat și a citi romane; o logodnă ruptă, nu ca pe o mare suferință, ci ca pe o șansă la un viitor nou. Lucrarea Zhuangzi vorbește despre cei care și-au deschis complet perspectivele. Îmbrățișând viața, aceștia au ajuns la rezonanța adevărată cu Calea. Metaforic vorbind, aceștia sunt ceea ce Zhuangzi numește „oameni adevărați“. Ei pot „intra în apă fără a se uda, și în foc fără a se arde“.

Imaginați-vă cum ar fi ca atât lucrurile mici, cât și lucrurile mari să înceteze a ne mai deranja și să devină, în schimb, o parte a bucuriei de a trăi, lucruri pe care să le considerăm captivante și să le primim cu brațele deschise. Imaginați-vă că vedeți lucrurile din toate perspectivele și astfel puteți înțelege că tot ceea ce se întâmplă face parte din procesul de flux și transformare. Pentru a reveni la metafora lui Zhuangzi, odată cu schimbarea perspectivei, noi am deveni oameni adevărați, care putem merge prin apă fără să ne udăm, și prin foc fără să ne ardem.

Distincția finală

Dacă devenim cu adevărat capabili să vedem toate lucrurile dintr-o perspectivă nelimitată, am putea celebra toate aspectele vieții, inclusiv distincția finală: faptul că suntem muritori. Moartea este, până la urmă, numai unul dintre nesfârșitele cicluri ale Căii.

Zhuangzi a înțeles frica de moarte. Știa că oamenii se tem de sfârșitul existenței lor ca ființe conștiente. Dar în mintea sa, a te gândi la moarte în acest mod înseamnă să faci o falsă distincție.

Unele dintre distincțiile pe care le percepem sunt fără îndoială adevărate. Tu ești tu, o ființă umană care citește această carte, și nu masa din fața ta sau scaunul pe care stai. Dar aceste distincții sunt momentane. În măsura în care te gândești la tine într-un mod rigid – ca ființă umană la un anumit moment în timp –, riști să nu te vezi ca fiind parte a unei lumi mai mari. Când mori, toate acele aspecte care te fac ființă umană devin parte a lumii mai mari, naturale. Lucrul acesta nu e ceva care să-ți provoace teamă:

Soția lui Zhuangzi a murit, și Huizi s-a dus să-l consoleze. L-a găsit pe Zhuangzi stând pe podea cu picioarele desfăcute, bătând darabana pe o cratiță și cântând. Huizi a spus: „Ai trăit cu ea, ai crescut copii cu ea, ați îmbătrânit împreună. Faptul că nu plângi la moartea ei este destul de rău, dar să bați darabana pe o cratiță și să cânți – ce-o fi în capul tău?“ Zhuangzi a spus: „A, dar lucrurile nu stau așa. Când a murit, în primă fază, cum aș fi putut să nu o jelesc? Dar apoi am privit în urmă la începutul ei, înainte de nașterea sa. Nu doar înainte de nașterea sa, ci înainte să aibă un trup. Nu doar înainte să aibă un trup, ci înainte să aibă qi. În mijlocul acelui haos amorf, a avut loc o schimbare, și ea a avut qi; qi-ul s-a schimbat, și ea a avut un trup; trupul său s-a schimbat și ea s-a născut. Acum are loc o altă schimbare și a murit. Este ca schimbarea celor patru anotimpuri: primăvară, toamnă, iarnă, vară. Acum locuiește în cea mai măreață dintre încăperi. Dacă ar fi să o urmez hohotind de plâns și văitându-mă, aș demonstra că nu înțeleg nimic din destinul nostru. Așa că m-am oprit“.

Zhuangzi nu spune că moartea este un lucru pe care să-l aștepți cu plăcere sau spre care să te grăbești; din contră, viața trebuie trăită din plin. Nu spune nici că nu a fost mâhnit când a murit soția sa; suferința a apărut spontan. Suferim când oamenii mor, pentru că îi iubim și le simțim lipsa.

Într-adevăr, dacă ne gândim la moarte exclusiv din perspectiva umană, este profund înspăimântătoare: este anihilarea acelei părți din noi, sau din persoana iubită, care este umană. Dar dacă privim moartea din perspectiva cea mai largă posibil, suntem mâhniți, dar vedem și noi, ca și Zhuangzi, că forma noastră umană este un moment minunat, dar temporar printre toate transformările care alcătuiesc Calea. Înțelegem că această persoană a făcut întotdeauna parte din Cale și că încă face parte din Cale. Acea persoană va deveni o parte a ierbii, o parte a copacilor, o pasăre care se avântă către înaltul cerului. Dacă înțelegem că materia care suntem noi a făcut întotdeauna parte din fluxul și transformarea cosmosului și așa va fi întotdeauna, atunci nu mai trebuie să ne temem de moarte; devenim liberi să îmbrățișăm viața total. Scăpăm de ultima dintre distincții care ne limitează percepția și implicarea în lume.

Prin intermediul tuturor parabolelor și anecdotelor din lucrarea Zhuangzi, trebuie să analizăm cum ar fi dacă ne-am elibera de perspectiva umană limitativă, singulară. La nivel metaforic, aceasta înseamnă să vezi lumea ca un fluture, o pasăre, un tigru. La nivel imediat, aceasta înseamnă să înțelegem lumea din punctul de vedere al altei persoane. Dacă ești femeie, imaginează-ți că vezi lumea ca un bărbat. Sau să vezi lumea din perspectiva unui bătrân, chiar dacă ești tânăr. Sau să te pui în pielea unui artist sărac, în ciuda faptului că ești un avocat prosper. Imaginează-ți că vezi lumea prin ochii unui aliat – sau ai unui adversar. Atunci când ne deschidem posibilităților tuturor perspectivelor, putem să vedem întregul cosmos din locul cel mai vast posibil, și astfel începem să înțelegem transformarea nesfârșită a lucrurilor.

Aceasta este viziunea pe care o propune Zhuangzi: perspectivă nelimitată și spontaneitate formată. Capacitatea noastră de a transcende ceea ce este uman vine exact din faptul că suntem oameni. Putem cuprinde mult mai

mult din cosmos decât orice altă creatură de pe pământ, datorită vastei noastre capacități imaginative. Numai noi putem intra în nesfârșite lumi ca-și-cum, pentru a vedea universul din perspectiva altuia. Ajungem acolo numai prin efortul constant de a ne menține deschiși față de tot, mișcându-ne spontan împreună cu Calea și devenind o parte activă a transformării lucrurilor.

Despre natura umană. Xunzi și aplicarea unui tipar asupra lumii

Adesea auzim că acceptarea de sine este cheia dezvoltării personale: Iubește-te așa cum ești. Fii împăcat cu persoana care ești în acest moment. Acest lucru ne face nu numai să ne acceptăm pe noi înșine, ci și să ne acceptăm viața; făcând acest lucru, câștigăm o oarecare seninătate.

Dar unul dintre filosofii noștri ar fi fost îngrijorat de acest nivel de acceptare de sine. Xunzi, un învățat confucianist născut în 310 î.Hr., nu considera că ar trebui să ne acceptăm așa cum suntem. Mai curând, el demonstra că nu ar trebui niciodată să acceptăm, mulțumiți, ceea ce considerăm a fi natura noastră.

Da, aproape oricine s-ar repezi să salveze un copil căzut în fântână, dar Xunzi nu voia să uităm impulsurile noastre mai puțin altruiste din momentele de fiecare zi. Și cele mai rele pofte și dorințe ale noastre fac parte din ceea ce avem de la natură.

Ne cuprinde un val de furie când suntem blocați în trafic, și cineva ne claxonează să avansăm. Bârfim despre necazurile unei prietene, dezvăluind secretele pe care ni le-a împărtășit. Fierbem zile întregi din cauza unei remarci critice a cuiva; facem cumpărături online fără limită pentru a ne înăbuși anxietatea. Imaginează-ți ce ar fi dacă întotdeauna am permite trăsăturilor noastre celor mai rele, celor mai nedomesticite să iasă la suprafață constant – dacă am accepta sinele nostru „autentic“ în fiecare moment. Așa cum scria Xunzi:

Natura umană este rea. Bunătatea ei vine din artificiu. Este în natura oamenilor să fie născuți cu o dorință de profit […] Aceștia sunt născuți cu sentimente de ură și cu antipatii […] Acesta este motivul pentru care

oamenii vor ajunge inevitabil la conflict și luptă, dacă pur și simplu își urmează natura și dispozițiile.

Pentru Xunzi, noțiunea conform căreia „natural este mai bine“ era periculoasă. Și nu se referea doar la natura umană. Se referea și la presupunerea noastră despre lume, în general.

Așezarea lumii în tipare

Gândiți-vă la următoarea poveste, foarte asemănătoare cu multe povești ca-și-cum pe care le-a spus Xunzi:

În timpurile străvechi, uneori veneau ploile, alteori, nu. Nimeni nu știa când. Uneori era frig; alteori, foarte cald. Iar când era frig, oamenii care nu aveau haine cu care să se acopere riscau să moară înghețați. Nu cădea ploaia, plantele nu creșteau. Când începeau ploile, creșteau plantele și fructele cu care oamenii se puteau hrăni, dar foarte adesea plantele erau otrăvitoare și le făceau rău.

Treptat, oamenii au început să înțeleagă că aceste evenimente nu se petreceau la întâmplare. Au ajuns să-și dea seama când avea să plouă și când nu; când avea să fie frig și când avea să fie cald. Au început să-și dea seama ce plante puteau mânca și care erau otrăvitoare. Au început să cultive plantele. Le plantau acum în funcție de schimbările vremii, pe care au ajuns să le cunoască drept anotimpuri. Procesul a continuat pe măsură ce au eliberat mai mult teren pentru plantat, au domesticit animale care să-i ajute în activitate și au gonit animalele atunci când nu le-au putut domestici.

În cele din urmă, ceea ce odată părea un haos imprevizibil de fenomene naturale – ploi întâmplătoare, vânt, frig, caniculă, hrană și otravă – a fost transformat într-un sistem armonios. Ceea ce creștea din pământ era acum corelat cu tiparele mai ample ale cerurilor. Dar acesta nu era un lucru natural. Ființele umane domesticiseră lumea. Ființele umane făcuseră astfel încât aceste fenomene disparate să devină un proces armonios.

Această poveste despre inventarea agriculturii ne reamintește că lumea așa cum o știm a fost construită de oameni, care au luat elemente din natură și le-au reconstituit, le-au prelucrat și le-au domesticit pentru a servi nevoilor umane.

Cu alte cuvinte, ființele umane sunt cele care creează un tipar al lumii. Xunzi ne amintește că ne-am născut în această lume, dar tiparele pe care le vedem în ea au fost create de noi:

Cerul și pământul ne-au dat naștere. Noi așezăm în tipare cerul și pământul. Formăm o triadă cu cerul și pământul, suntem o însumare a unei multitudini de lucruri, suntem tatăl și mama oamenilor. Fără noi, cerul și pământul nu au un tipar.

El considera că orice loialitate față de natură, fie că este propria noastră natură umană sau natura înconjurătoare, orice acceptare a lumii „așa cum este“ este implicit limitativă și distructivă. Ne cere să ne gândim cum am trăi diferit dacă am înțelege în ce măsură lumea este deja creația noastră. Dacă noi am făcut lumea în care trăim, atunci nu ar trebui să ne întrebăm cum să ne găsim locul cuvenit în cadrul ei. Ar trebui să ne întrebăm dacă am structurat-o bine.

Epoca lui Xunzi

Xunzi, care a trăit la aproximativ două sute cincizeci de ani după Confucius, ne ghidează în explorarea filosofiei chineze, datorită modului în care a sintetizat lucrările tuturor gânditorilor de dinaintea sa.

Un învățător deosebit de respectat și un învățat confucianist de seamă al timpului său, Xunzi a trăit la sfârșitul Perioadei Statelor Combatante, ale cărei evenimente i-au modelat în mare măsură gândirea. La acea vreme, o serie de state deveniseră extrem de militarizate și dominante și era evident că oricare dintre acestea ajungea la putere avea să creeze o lume în care ideile lui Mencius aveau să fie inadecvate.

Noul climat politic a influențat lumea intelectuală. Martori fiind la dezordinea și haosul vremurilor, gânditori precum Xunzi au căutat nu numai o soluție unificatoare pentru situația politică, ci și o sinteză care să ia liniile disparate ale gândirii filosofice din epocile trecute și să le unifice într-un tot coerent. Exact cum i-a portretizat pe oameni ca țesând activ laolaltă elemente naturale aleatorii pentru a crea un tipar al lumii, el a oferit un tipar pentru multele idei și noțiuni vibrante din cele trei secole de dinaintea sa.

Pe măsură ce Xunzi își elabora filosofia, a ajuns să considere că înaintașii săi gânditori captaseră într-adevăr concepte extrem de semnificative. Mencius avea dreptate să se concentreze asupra cultivării de sine, de exemplu, iar ideea Lao Ziană despre felul în care conectăm lucrurile era crucială. Dar el a arătat și că fiecare dintre acești gânditori avea și lacune. Fiecare înțelesese ceva important, dar nici unul nu vedea imaginea de ansamblu.

Mai exact, nici unul în afară de Confucius. Xunzi considera că numai Confucius înțelesese cea mai importantă practică fundamentală: aceea a exersării ritualurilor pentru a deveni o persoană mai bună.

Dar Xunzi avea să facă ceva diferit cu ritualurile. Pentru Confucius, ritualul era un mijloc de a construi la nesfârșit momente miniaturale ca-și-cum, pentru a crea mici zone de ordine în relațiile umane. Xunzi a extins această noțiune astfel încât în loc să construim mici zone de acțiune ca-și-cum, să putem crea lumi vaste ca-și-cum. Considera că ritualul lucrează pentru a ne transforma natura atunci când, și numai atunci când, îl recunoaștem drept artificiu, adică drept ceea ce este el. Exact această conștientizare a artificiului este ceea ce ne îndeamnă Xunzi să aplicăm întregii lumi. În acest mod, ritualul ne ajută nu numai să devenim oameni mai buni, ci și să construim o lume mai bună.

Importanța artificiului

În scrierile sale, Xunzi a făcut o comparație, acum celebră, între natura umană și o bucată strâmbă de lemn, care trebuia să fie îndreptată prin forță, din afară. Dar, spre deosebire de alți comentatori ai naturii umane (de exemplu Kant, care declara câteva secole mai târziu: „Din cheresteaua deformată a umanității nu s-a făcut niciodată un lucru drept“), Xunzi considera că ar fi posibil să se îndrepte lemnul strâmb al umanității. Era nevoie doar de wei, sau „artificiu“, din care a apărut ritualul.

Dar artificiul trebuie folosit bine. Avem tendința să ne îndoim de aceia care par artificiali sau falși. Cu toate acestea, așa cum ne-ar aminti Xunzi, fiecare dintre identitățile noastre este construită. Chiar și atunci când considerăm că suntem naturali și „reali“, a fi astfel este o alegere, deci tot un fel de artificiu este. Pentru Xunzi, a fi artificial este un lucru bun – atât timp cât suntem conștienți că facem acest lucru ca să-l putem face bine.

Artificiul ne ajută să ne îngrădim natura spontană și emoțiile dezordonate. Un copilaș care abia începe să umble face un tărăboi grozav când e obosit, flămând și nu primește imediat jucăria preferată. Dar ca adulți suntem capabili de mai mult autocontrol. Când nu am dormit bine, când ne este foame și ne-am strâns totul ca să plecăm de la muncă, dacă o colegă ne

solicită zece minute din timpul nostru pentru a discuta problema pe care o are cu șeful, nu dăm frâu liber lucrurilor pe care le simțim „în mod natural“ aruncându-i enervați cana de cafea în cap și spunându-i că nici nu poate fi vorba. Ne comportăm ca-și-cum. Îi răspundem că bineînțeles că avem timp pentru ea, ne face chiar plăcere și, pe măsură ce o ajutăm, descoperim că chiar ne face plăcere interacțiunea, ne simțim mai bine pentru că nu am precupețit timp pentru a ajuta o colegă și uităm că suntem obosiți și flămânzi. Atunci când, în sfârșit, plecăm de la birou cu cincisprezece minute mai târziu decât ne propuseserăm, suntem într-o dispoziție mai bună decât am fi fost dacă am fi cedat sentimentelor noastre „naturale“ și adevărate.

Ceea ce este folosit așa cum a fost de la naștere se numește natura umană. Partea de natură umană care [...] rezonează și răspunde spontan și nemijlocit se numește și aceasta natura umană. Simpatiile și aversiunile, fericirea, furia, tristețile și bucuriile naturii umane se numesc emoții.

Atunci când emoțiile sunt astfel, iar mintea acționează [wei] asupra lor și face alegeri, aceasta se numește gândire. Atunci când mintea gândește și este în măsură să acționeze [wei] asupra gândurilor și să întreprindă ceva, acesta se numește artificiu.

Xunzi declara că trebuie să lucrăm în mod conștient asupra naturii noastre, astfel încât să ne rafinăm și să ne ordonăm emoțiile și impulsurile. Prin intermediul unor proiecții artificiale cum sunt ritualurile, putem impune tipare asupra naturii noastre, așa cum agricultura a structurat lumea din jurul nostru. Ne putem controla impulsul de a avea un acces de furie ca un copil mic și, făcând acest lucru, ajutăm la modelarea reacțiilor noastre față de diferite lucruri.

Dar există un paradox: dacă înțelepții au fost oameni, cu naturi umane implicit rele, cum de le-a venit ideea de a crea ritualuri? Cum au reușit să

transcendă acel haos de impulsuri umane dubioase pentru a acționa mai bine în mod conștient?

Într-o altă poveste ca-și-cum, Xunzi ne cere să ne imaginăm în ce mod au ajuns înțelepții să facă aceste inovații care să ne ajute să trăim bine împreună. Compară această inovație cu olăritul:

Toate ritualurile și orice cuviință au fost generate pornind de la artificiul înțelepților. Astfel, un olar frământă lutul și face vase; vasele sunt generate de artificiul olarului, nu sunt inițial generate de natura umană. […] Înțelepții și-au acumulat observațiile și gândurile și au făcut o practică a artificiului și a precedentelor; prin aceasta, au generat ritualuri și cuviință și au făcut să apară legi și standarde.

Am putea presupune că Xunzi compara crearea standardelor, legilor și ritualurilor omenești cu crearea vaselor de lut: două idei mărețe, care au transformat ceea ce pot face oamenii. Dar, din contră, de fapt, el compara crearea societății umane cu munca monotonă, cumulativă de a învăța în timp cum să faci un vas de lut. Atrăgea atenția asupra ideii că ritualul nu apărea pur și simplu din întâmplare; era un demers intenționat, creat. Crearea ritualurilor de către înțelepți era ca munca pe care o face un olar pentru a învăța să facă un vas de lut, lucrând cu lutul, simțindu-l și imaginându-și ce formă va trebui să ia. Înțelepții au aplicat artificiul naturii lor umane și și-au rafinat simțurile pentru a percepe în ce mod interacțiunile dintre oameni ar putea fi modificate și pentru a-și imagina ce fel de interacțiuni de tipul ca-și-cum i-ar putea ajuta să trăiască bine împreună. În timp, au fost în măsură să creeze ritualuri exact așa cum un olar învață să realizeze un vas. În concepția lui Xunzi, cultura omenească și ritualurile sociale au apărut nu în urma unei inovații mărețe, ci printr-o activitate de fiecare zi, generată prin intermediul artificiului.

Natura umană este baza, începutul, materialul și substanța; artificiul este tiparul, principiul și sursa abundenței și a dărniciei. Dacă nu ar exista natura umană, nu ar exista ceva la care artificiul să contribuie. Dar dacă nu ar exista artificiul, natura umană ar fi incapabilă să se înfrumusețeze pe sine [...] Atunci când natura umană și artificiul se combină, tot ceea ce se află sub Cer este așezat în ordine.

Natura noastră dată de Cer așteaptă să fie structurată în tipare de către activitatea umană. Rezultatul este o mare frumusețe: umanitatea ridicată la un grad de neimaginat.

Pericolul de a considera că lumea ar trebui să fie naturală

*Dacă folosești un car și cai, picioarele tale nu au făcut nici un progres, dar poți călători mii de li**. Dacă folosești o barcă și vâsle, nu ai învățat să înoți, dar tot poți traversa râurile și mările. Cineva care este cultivat nu este diferit de alții la naștere; pur și simplu se pricepe să folosească lucrurile.*

Mulți oameni își fac griji din cauza impactului „progresului“ uman asupra globului nostru și a climei. Dezbatem cât de etică este transformarea genetică a recoltelor sau cercetarea celulelor stem, ne frământă ce se întâmplă cu toxinele din ambalajele de plastic sau care sunt urmările folosirii apei fluorurate. Îi vedem pe copii lipiți de dispozitivele electronice și ne întrebăm ce s-a întâmplat cu zilele în care copilăria însemna să ne jucăm afară. Mulți reacționează la atacul progreselor tehnologice printr-o imagine romanțată a ceea ce este natural, dorindu-și să ne putem întoarce la perioada de dinainte ca acțiunile oamenilor să pară a strica totul. Iar acestea

sunt îngrijorări de înțeles în această eră hiperconectată, hipertehnologizată. Dar să fie întotdeauna mai bun ceea ce este natural?

Nu este surprinzător că Xunzi nu era de această părere. Și în epoca sa, unii tânjeau după o lume mai naturală. Dar Xunzi avea multe de spus despre pericolele venerării oarbe a naturii.

Xunzi considera capacitatea noastră de a crea o lume artificială, prelucrată, ca fiind un lucru bun. Până la urmă, lumea în starea sa naturală este plină de lupte. Peștii înoată și păsările zboară, și este adevărat că aceste acțiuni curg împreună cu Calea, dar printre acei pești se numără somonul, care se luptă să avanseze contra curentului pentru a reveni la locul de naștere ca să-și depună icrele. Printre acele păsări există și păsări de pradă, care se năpustesc în jos cu ferocitate asupra animalelor mici și înspăimântate. Toate aceste creaturi trăiesc spontan, în conformitate cu natura. La fel și noi, lăsați în starea noastră naturală am trăi astfel în mod spontan. Dar nu ar trebui să ne dorim să fim ca natura, de o spontaneitate infinită și luptându-ne la nesfârșit. Noi, singurii dintre aceste creaturi vii, putem proiecta lumi în care ne putem transforma și putem transcende această stare naturală. Tendința minții de a ne distinge de restul lumii este un lucru de preț, care ne-a permis să creăm moralitatea umană, ritualurile și inovațiile.

Pericolul de a considera că lumea trebuie să fie naturală constă în aceea că ne împiedică să recunoaștem ce lucruri măreațe suntem capabili să creăm și neagă răspunderea noastră pentru lumea înconjurătoare. Xunzi dorea să ne folosim mintea pentru a ne îmbunătăți sinele natural și lumea noastră naturală și pentru a deveni cele mai bune ființe umane posibil.

Vă amintiți povestea lui Zhuangzi despre bucătarul Ding care, în cele din urmă, reușise să sesizeze atât de bine structurile cărnii încât cuțitul îi trecea ușor printre ele și nu a avut niciodată nevoie să-l ascută? În timp ce Zhuangzi ar vedea aceste structuri ca existând în natură, Xunzi ar pune la îndoială însăși noțiunea că orice lucru din acest scenariu ar fi cât de cât natural. Ne-ar cere să ne amintim că boul de la care provine carnea este domesticit; că satârul e făcut de om. Simplul fapt că acel Ding lucrează ca bucătar este un artificiu; locul de muncă este creat de oameni. Întreaga situație este o construcție socială. Tiparele care apar sunt rezultatul

intervenției umane, și aici ar trebui să ne concentrăm atenția. Domesticim, organizăm și structurăm natura. Depinde de noi cum facem aceste lucruri.

Nimic nu este natural

În poveștile lui Xunzi despre inventarea civilizației umane, acesta ne reamintea că eforturile umane erau îndreptate către a construi pe baza a ceea ce este „natural“ și a face ca rezultatul să fie incomparabil mai bun.

Structurând lumea, am lăsat în urmă o epocă în care oamenii înghețau de frig iarna pentru că nu aveau cu ce se îmbrăca, trebuiau să trăiască în peșteri și în copaci pentru că nu aveau adăpost și trebuiau să caute hrană, găsind uneori poame comestibile, dar riscând la fel de mult să moară din cauza poamelor otrăvitoare de alături. Odată cu inventarea hainelor, adăpostului și agriculturii, am domesticit lumea naturală și am transformat-o pentru a dobândi prosperitatea.

Bineînțeles, intervenția umană poate avea și multe ramificații periculoase. Cu toate acestea, răspunsul lui Xunzi nu ar fi îndemnul de a înceta să mai intervenim, ci încurajarea de a deveni conștienți că am creat lumea în care trăim și de a observa unde am greșit, astfel încât să putem face îmbunătățiri, să intervenim mai bine, să inovăm mai bine, să creăm mai bine.

Am aplicat deja „tipar și ordine“ asupra lumii noastre. Unele dintre aceste construcții ale noastre sunt evidente, altele mai puțin.

Iată un exemplu: folosim adesea cuvântul natural în raport cu nașterea. De obicei, susținătorii spun că nașterea naturală este cea lăsată de natură: fără medicamente, fără intervenții, uneori chiar în afara spitalului. Se spune că acesta era modul în care femeile nășteau înainte să apară intervențiile medicale. Implicit, ideea este că modul natural e mai bun și pentru mamă, și pentru copil.

Dar, de fapt, ceea ce considerăm a fi o naștere naturală în epoca modernă este în sine un lucru plin de intervenții. Una dintre cele mai revoluționare dintre acestea este spălatul pe mâini al celui care asistă la naștere. Rata mortalității materne în perioada imediat următoare nașterii era foarte crescută; una dintre principalele cauze era febra postpartum, cauzată de condițiile neigienice. Atunci când un doctor maghiar pe nume Ignaz Semmelweis a observat, la mijlocul secolului al XIX-lea, că în rândul femeilor care nășteau în spital rata mortalității era mult mai mare decât în rândul celor care nășteau acasă, unde erau mai puțini microbi străini cu care să se lupte organismul, a demarat un studiu la scară mare pentru a investiga cauzele. A fost ridiculizat pentru concluzia sa conform căreia spălarea mâinilor cu antiseptic ar putea reduce drastic aceste decese. (Un medic a răspuns: „Medicii sunt gentlemani, iar mâinile gentlemanilor sunt totdeauna curate“.) Dacă spitalul în care lucra Semmelweis a aplicat sugestiile lui și a redus rata mortalității materne cu 90%, recomandările sale au fost aproape ignorate în alte părți. Semmelweis, îngenuncheat de critici și de lipsa de încredere în ideea sa, a murit într-un azil la vârsta de 47 de ani. Abia când microbiologul francez Louis Pasteur a dovedit existența microbilor, câteva decenii mai târziu, au început medicii să se spele pe mâini ca rutină înainte de a asista la o naștere.

Astăzi, spălarea mâinilor este considerată o precauție necesară și un lucru perfect natural, dar ea a fost o descoperire a omului care a avut nevoie de zeci de ani ca să devină o rutină. Iar Xunzi ne-ar fi reamintit că necesitatea acestei descoperiri a fost rezultatul inovării nașterii în spital, aceasta din urmă fiind ea însăși un răspuns la schimbări, ca de exemplu creșterea populației, dar și cauza unui nou pericol: expunerea la microbi străini. Orice inovație dă naștere unor noi probleme, care apoi se cer a fi rezolvate. Dar Xunzi nu voia să spună că soluția este să revii la o perioadă de dinaintea inovației. El ne-ar reaminti că putem construi pornind de la inovații, dezvoltând în continuare lucrurile astfel încât să rezolvăm problemele create anterior.

Iată alt exemplu: ne temem de extinderea recoltelor modificate genetic și chiar cerem ca alimentele modificate genetic să fie etichetate. Aceste modificări genetice ne fac să ne temem că oamenii se joacă de-a Dumnezeu

și că manipulăm ordinea naturală. De fapt, majoritatea alimentelor pe care le consumăm azi au fost modificate în cursul ultimelor câtorva milenii. Fără a pătrunde adânc în păduri pentru a scotoci după, să spunem, ciuperci și poame sălbatice, ai fi obligat să găsești alimente care nu sunt produsul unui fel sau altul de domesticire de către om. Actualul mod de modificare genetică pur și simplu ne permite să modificăm plantele mai rapid decât am reușit până acum.

Bineînțeles, nu toate alimentele modificate genetic sunt modificate într-un mod bun. Cu toate acestea, Xunzi ar spune că nu ar trebui să ne evaluăm hrana în funcție de cât este de „naturală“. Adevărata întrebare ar trebui să fie: în fiecare situație, folosim artificiul cu înțelepciune și corect?

Dorul nostru de lumea naturală apare în discuții despre pădurea tropicală amazoniană. Suntem alarmați – pe bună dreptate – din cauza actualelor distrugeri. Dar acele griji sunt adesea formulate ca o expresie a disperării care ne cuprinde când vedem că distrugem una dintre ultimele părți naturale rămase pe pământ. De fapt, munca arheologică a demonstrat în mod concludent că o mare parte a pădurii tropicale amazoniene este și ea un produs al domesticirii de către indigeni. A păstra pădurea tropicală așa cum este nu ar readuce-o la starea sa naturală, ci ar însemna conservarea unui tip diferit de domesticire de către om. Dezbaterile privind conservarea pădurii tropicale sunt semnificative și au implicații profunde și ar fi productive dacă am renunța să mai discutăm despre ce este „natural“.

Noi am creat lumea în care trăim și putem alege să mergem în altă direcție. Subiecte cum ar fi cel mai bun mod de a conserva Amazonul, sau dacă e bine să continuăm clonările sau să modificăm genetic alimentele sunt dificil de discutat în mod înțelept atunci când se transformă în dezbateri despre ceea ce este natural în contrast cu ceea ce este artificial. Aceste dezbateri care sunt necorespunzător conduse ne împiedică să ne confruntăm cu adevăratele probleme curente. Dacă fetișizăm natura, ne cedăm puterea umană de a transforma natura și nu reușim să ne dăm seama că, exact așa cum am creat probleme în lume, la fel de des am îmbunătățit ceea ce există în natură.

Dacă nu vedem aspectele pozitive ale manipulării de către oameni a naturii, ne legăm siguri mâinile și ne acoperim ochii în fața aspectelor celor mai subtile, ca de exemplu protecția mediului și cercetarea celulelor stem. Ar trebui pur și simplu să întrebăm: facem aceste lucruri bine sau nu? Dacă nu le facem bine, ce îmbunătățiri putem aduce?

Exact așa cum există cei care dau o aură romantică lucrurilor naturale, există și cei care venerează tehnologia și cred că lucrurile mai noi și mai mari sunt întotdeauna mai bune. Dar tot așa cum natura nu este un lucru pe care să-l accepți orbește, nici artificiul nu este. Este adevărat că progresele tehnologice au dus la multe invenții care fac viața mai ușoară. Dar Xunzi ar spune că ambele tabere – cei care idealizează tehnologia și cei care o demonizează – înțeleg greșit modul în care trebuie să abordăm artificiul. Ceea ce contează nu este inovația tehnologică fără sfârșit; ceea ce contează este ce facem cu ea și cum o folosim în fiecare situație particulară.

Am creat o lume artificială, tehnologizată, care are probleme extraordinar de grave. Dar acest lucru nu înseamnă că ar trebui să renunțăm la puterea noastră umană de a o transforma și a o face mai bună. Ci, înțelegând ce am făcut, putem schimba modul în care vom proceda în continuare.

Proiectarea unei lumi

Apa și focul au qi, dar nu au viață. Iarba și pomii au viață, dar nu au înțelegere. Păsările și animalele au înțelegere, dar nu au moralitate. Oamenii au qi, viață și înțelegere, dar au și moralitate. Astfel, aceștia sunt lucrul cel mai prețios de pe pământ.

Xunzi considera că numai noi, dintre toate creaturile cosmosului, suntem capabili să ne depășim cu mult capacitățile și să ne facem propriile vieți mai bune.

Spunând acest lucru, se baza pe conceptele gânditorilor care au existat înaintea sa. Dar ideile sale reflectau în același timp, în mare măsură, epoca agitată în care a trăit, în care state puternice creaseră instituții administrative uriașe și dobândiseră un avânt fără precedent în campaniile lor de a fonda o nouă dinastie care să unifice China.

Multe voci au cerut reducerea puterii acestor state și revenirea la o epocă mai virtuoasă. Dar pentru Xunzi era evident că nu era posibilă revenirea la trecut și că forma dinastiei care urma să vină avea să fie foarte diferită de cea care fusese înainte. Pentru el, drumul înainte nu însemna respingerea acestor instituții puternice ale statului, în ciuda aspectelor lor tulburi. Mai curând, oamenii trebuiau să lucreze cu ceea ce aveau. Trebuiau să învețe să folosească bine aceste instituții noi; să restructureze ceea ce exista deja, pentru a construi un stat care să facă posibilă mobilitatea socială și să creeze o lume în care să conducă elita educată. Construirea unei astfel de meritocrații ar fi, din punctul de vedere al lui Xunzi, modul cel mai înțelept în care oamenii ar putea organiza lumea în tipare.

Dând lumii un tipar filosofic, Xunzi a trecut în revistă ideile importante care existau deja. A fost de acord cu conceptul lui Lao Zi privind generarea lumilor, dar a considerat periculoasă noțiunea de generare a unei lumi care pare naturală, dar nu este astfel. Gândiți-vă la liderul unui cult care îi convinge pe discipoli să creadă în viziunea sa catastrofică; gândiți-vă la Hitler, care a generat treptat o lume aparent naturală, ce s-a încheiat printr-o pustiire inumană.

Xunzi a înțeles apelul la cultivare al textului Educația interioară. Dar cultivarea divinității din noi pentru a rezona cu lumea din jurul nostru ne poate duce ușor la transcenderea umanității noastre, chiar lucrul care, după cum arăta el, ne dotează cu abilitatea de a crea o lume mai bună. Nu trebuie să aspirăm să fim ca un spirit rezonant. Trebuie să lucrăm asupra materiei haotice, umane, care suntem noi.

La nivel istoric amplu, Xunzi a împletit gândirea celor două secole anterioare. Putem face la fel în propriile noastre vieți. Ne putem gândi ce înseamnă să te comporți într-un mod mai Lao Zian în unele contexte, sau într-un mod mai zhuangzian sau confucianist, în altele. Ca și Xunzi, putem

vedea și noi cum toți gânditorii aveau în vedere ceva important, recunoscând în același timp limitările și punctele slabe ale fiecăreia dintre ideile lor.

În permanență ne creăm pe noi înșine, creând neîncetat lumea; noi și lumea în care trăim suntem deja produse ale artificiului. Numai cultivarea de sine ne dă posibilitatea să depășim ceea ce am crezut că suntem, rămânând în același timp total umani. În momentul în care înțelegem ce înseamnă să creezi în mod înțelept, putem rămâne deschiși la toate posibilitățile care se află în fața noastră. Odată ce recunoaștem modul în care am modelat deja ceea ce este în jurul nostru, ne putem asuma rolul de singure ființe din cosmos care dau structură și ordine lumii. Natura din afară este aceeași ca natura dinăuntru; este ceva la care trebuie lucrat, care trebuie modificat și făcut mult mai bun. Noi suntem cei care am construit această lume; prin urmare, putem să o schimbăm.

Li – numită și mila chineză; unitate de măsură pentru distanțe a cărei valoare a variat în timp, fiind astăzi echivalată cu 500 m. (n.tr.)

Era posibilităților

Confucius a spus: „La vârsta de 15 ani, m-am concentrat asupra studiului; la 30, mi-am găsit un loc în societate; la 40, m-am eliberat de iluzii; la 50, am înțeles poruncile Cerului; la 60, auzeam clar; iar la vârsta de 70 de ani, ceea ce dorea inima și ceea ce era corect s-au armonizat“.

Am început această carte cu o serie de afirmații. Am afirmat că noi toți facem presupuneri referitoare la cine suntem, la modul în care operează societatea și la locul nostru în istoria lumii. Și am arătat că multe dintre aceste presupuneri sunt total greșite – greșite nu numai empiric, ci și periculos de greșite, pentru că dacă trăim conform acestor presupuneri, ne limităm dramatic experiența și potențialul.

O idee a ajuns să fie dominantă asupra tuturor celorlalte: aceea conform căreia ne-am rupt de trecutul represiv al unei lumi tradiționale, și acum trăim într-o lume modernă, în care suntem liberi să ne trăim viața. Această idee principală a ajuns atât de răspândită și de puternică încât, în timp, am ajuns să o acceptăm ca fiind cât se poate de adevărată și naturală. Ea ne-a condus presupunerile și acțiunile fără ca măcar să ne dăm seama.

Conform definiției noastre, o societate tradițională este cea în care se presupune că există un sine stabil și o lume fixă, coerentă; în care urmăm norme sociale importante, fără să punem întrebări; în care există o mobilitate socială minimă; și în care trăim în cadrul unei perspective îngrădite asupra lumii, închise față de alte idei.

Dar dacă acesta este modul în care definim cu adevărat ceea ce este tradițional, atunci noi suntem cei care acceptă o perspectivă tradițională asupra lumii și revenim la o societate tradițională. Fie că se petrece la nivel personal (felul în care ne limităm în interacțiunile noastre, felul în care ne limităm deciziile referitoare la viitorul nostru), fie la nivel social (adunarea

bogăției în mâinile unei elite puțin numeroase; mobilitate socială scăzută dramatic), în ambele domenii alunecăm constant înapoi, în lumea tradițională.

Noțiunile pe care le avem despre tradiție și modernitate ne-au făcut să vedem totul pe un spectru, cu lumea tradițională la un capăt și lumea modernă la celălalt. Dar există o axă complet diferită de unde putem să privim lucrurile, unde ceea ce este stabil/autentic/sincer se află în opoziție totală cu lumea frântă/fragmentată/ haotică, așa cum a fost văzută de filosofii noștri.

Filosofia chineză pe care am explorat-o în aceste pagini ne poate elibera de limitările ideilor noastre și de presupunerile pe care le avem despre cine suntem și în ce fel de lume trăim. Departe de a vedea coerența, sinceritatea și autenticitatea ca fiind moderne, ne putem da seama cum ne-au încătușat aceste idealuri. Croindu-ne drum prin complexitate și fragmentare, ne putem elibera din locul în care ne aflăm. Deschizându-ne unor noțiuni noi – chiar dacă provocatoare –, vom părăsi lumea tradițională și vom deveni cu adevărat cetățeni universali.

Cum am devenit tradiționali

Mai întâi de toate, de ce oare s-au pierdut aceste idei?

Am aflat despre era axială, o perioadă în cursul căreia a înflorit experimentul religios și politic pe întregul continent Eurasia, urmând unei ruperi de trecutul aristocratic. Dar apoi s-au încheiat experimentele religioase și politice, cel puțin în unele părți ale Eurasiei.

În partea occidentală a Eurasiei, după căderea Imperiului Roman, Europa a revenit la conducerea de către dinastiile aristocratice. A devenit din nou o lume pe care o vor considera oamenii, privind în urmă câteva secole mai târziu, drept tradițională – în care pozițiile sociale și puterea politică erau

determinate exclusiv prin naștere. Aceasta era lumea socială ereditară, care avea să fie până la urmă răsturnată în secolul al XIX-lea.

Această lume era fragmentată politic. Aristocrații își controlau propriile domenii regionale. Conducătorii fiecărui domeniu își stabileau propriile cutume și reguli după cum doreau, fără să existe vreun fel de coordonare sau consecvență între ei. În lipsa unui stat care să le includă pe toate și care să creeze legi cuprinzătoare, nu s-au construit nici un fel de drumuri sau altă infrastructură publică pentru a lega aceste teritorii. Nu numai că nu exista nici un fel de mobilitate socială, dar lipsa căilor de transport făcea imposibilă dezvoltarea oricărei activități comerciale.

Abia un mileniu mai târziu a început ceea ce considerăm astăzi a fi perioada modernă: apariția protestantismului și accentul pe care îl punea pe individ, apariția ariilor urbane și a economiei de piață și, în cele din urmă, a unei clase de mijloc, care avea să înceapă să pretindă o putere politică proprie.

* * *

Tot ceea ce am menționat a avut un impact profund atât asupra dezvoltării Europei, cât și a modului în care am ajuns să gândim despre China.

În Europa, despărțirea de lumea mai veche, ierarhică, structurată în funcție de dreptul ereditar a fost temporară și a revenit rapid la modelul aristocratic odată cu căderea Imperiului Roman. Dar în alte părți ale lumii, această detașare de trecutul tradițional a fost mai de durată.

În cursul epocii imperiilor timpurii, primul imperiu important al Chinei, Han, a format state eficiente și a folosit sistemul administrativ și legea pentru a submina conducerea ereditară. Chiar și după căderea dinastiei Han, în secolul al III-lea, imperiile ulterioare au continuat să susțină sistemele administrative statale de succes, care permiteau Chinei să prospere.

La începutul secolului al VII-lea, de exemplu, în timp ce Europa de Nord-Vest era încă dominată de enclave mici, feudale, în China apărea un nou imperiu mare: Tang. Bazându-se pe un sistem administrativ și legislativ eficient, dinastia Tang a creat o societate prosperă, vie și cosmopolită, capitala fiind plină de oameni, bunuri și religii din întreaga Eurasie.

Apoi, în secolele al XII-lea și al XIII-lea, aceste mari sisteme administrative guvernatoare din China deveniseră adevărate instituții meritocratice: fiecare funcție de conducere, în afară de cea de împărat, putea fi câștigată numai devenind educat și luând examenul pentru funcția publică.

Examenul nu avea ca obiect să măsoare ce talente înnăscute avea candidatul sau ce deprinderi și abilități putea demonstra. În cursul examenului, candidatului i se puneau întrebări în legătură cu scenarii de viață reală, cu care era probabil să se confrunte orice oficial: situații pline de dileme și interese opuse, incompatibile. Nu era judecat în funcție de răspunsurile corecte, pentru că nu exista așa ceva. Era evaluat în funcție de cât de capabil se dovedea să vadă imaginea de ansamblu și să gestioneze situații morale complexe. Examenul era o evaluare a bunătății.

Bineînțeles, acest sistem nu era complet accesibil tuturor. În primul rând, examenul era restrâns la persoanele de sex masculin. Și, la fel ca peste tot în lume la momentul acela, nu exista educație universală. Familiile mai bogate puteau face astfel încât copiii lor să fie pregătiți pentru examen. Dar un student care se pregătea pentru examen era educat în spiritul cultivării de sine morale și învăța un set diferit de valori decât cele ale elitei aristocratice. Când dădea examenul, răspunsurile sale erau anonime; nu conta din ce familie provenea. Și, dacă lua examenul, avea să fie transferat dintr-un loc în altul, departe de regiunea de baștină, astfel încât judecata să nu îi fie prea mult influențată de legăturile din copilărie sau de interesele locale puternice.

Acest lucru însemna că puterea politică nu era ereditară. Era deținută de o elită educată.

Eliberat de interesele depășite ale elitei aristocratice, statul își putea concentra energia asupra proiectelor de infrastructură publică într-un mod care nu era posibil în lumea descentralizată, neconectată a Europei feudale. În China s-au construit drumuri, s-au săpat canale, s-au dezvoltat sisteme juridice extinse. Toate acestea au fost extrem de productive pentru dezvoltarea economiei. Și, pe măsură ce economia își lua avânt, au început să se dezvolte rețele comerciale uriașe în întreaga Chină și mult dincolo de granițele sale. Aceste rețele jucau un rol esențial în rețelele comerciale care au început să se răspândească prin Asia de Sud-Est, traversând Oceanul Indian, și în Orientul Mijlociu, începând din secolul al XV-lea și până în secolul al XVIII-lea. Rețelele comerciale au legat în cele din urmă China cu regiunea mediteraneeană. Veneția, de exemplu, a devenit incredibil de bogată în mare măsură datorită vânzării și cumpărării de bunuri prin aceste rețele.

În timp ce enorma economie maritimă începuse să transforme o mare parte din Eurasia, părți ale Europei continuau să fie „tradiționale“, fiind conduse încă de clanuri aristocrate. Țări din Europa de Nord-Vest, ca de exemplu Olanda, Spania și Anglia – la mare distanță de aceste rețele comerciale și de bogăția pe care o creau –, au început să construiască nave pentru a naviga în jurul vârfului de sud al Africii și mai departe spre Asia, iar mai târziu pentru a naviga către vest, în jurul globului. În loc să ajungă în Asia, au dat însă de Americi. Au început să construiască o nouă economie colonială în zona Oceanului Atlantic, bazată pe munca sclavilor.

Această nouă economie colonială a început să aducă bogăție Eurasiei Occidentale. Dar bogăția în sine nu era suficientă pentru a crea state. Și aici începe următoarea parte o poveștii.

* * *

Încă din secolul al XVI-lea, iezuiții au început să călătorească spre China. Au fost uluiți de ceea ce au văzut. Și au început să scrie istorisiri pentru a

descrie toate acestea: sisteme administrative conduse de o elită educată, nu de aristocrați; legi care se aplicau tuturor, fie țăran, fie aristocrat; oameni care erau educați pentru a da examenul de serviciu civil; mobilitate socială prin intermediul meritocrației. Toate acestea nu mai fuseseră vreodată auzite în Europa.

Două secole mai târziu, aceste povestiri au ajutat la nașterea unei întregi mișcări în Europa, numită Iluminism. Filosofi, ca de exemplu scriitorul francez Voltaire (1694–1778), citeau aceste povestiri și se întrebau cum s-ar putea copia ceea ce scria acolo. Au început să elaboreze idei de instituții care ar putea susține sistemele administrative, legile și elita educată. Conducătorii europeni au realizat că era foarte posibil să aibă astfel de instituții. Până la urmă, acestea existau în China.

Au început să construiască state eficiente, stabilind sisteme juridice și creând armate puternice. Cu bogăția care venea de la economia atlantică, aceste noi state au devenit extraordinar de puternice și au ajuns în cele din urmă să se conecteze la rețelele comerciale asiatice. Dar acum, obiectivul nu era doar să ajungă la acele rețele, ci era să le cucerească, așa cum făcuseră cu cele două Americi – să le colonizeze și să creeze un imperiu.

În acest punct, a început să apară schimbarea curioasă în ceea ce privește modul în care ne raportăm la istorie. Atunci când aceste state europene au devenit mai bogate și mai puternice și au început să dărâme ordinea aristocratică mai veche, s-au văzut ca fiind cele care creau o ruptură în istorie: respingerea lumii tradiționale și începerea uneia moderne. Astfel, au considerat că teritoriile asiatice pe care le colonizau erau înapoiate și tradiționale. Acum puteau fi eliberate – devenind mai asemănătoare Occidentului.

Generații de gânditori occidentali au perpetuat această imagine a Chinei ca fiind blocată într-o etapă mai timpurie a progresului. Filosoful german Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831) i-a descris pe chinezi ca fiind înrădăcinați într-o stare de perpetuă armonie cu natura. Acesta considera că progresul era posibil numai atunci când statele atingeau stadiul pe care îl vedea în Europa: rațional, conștient de sine, eliberat de lumea naturală și capabil să se angajeze în mod conștient în lupta și în conflictul care ar ajuta

la continuarea progresului lor. Sociologul și economistul Max Weber (1864–1920), tot din Germania, a încercat să înțeleagă de ce capitalismul nu a apărut niciodată în China, așa cum s-a întâmplat în Europa. A ajuns la concluzia că acest lucru a fost limitat de un set de principii transcendentale. El arăta că filosofia confucianistă și protestantismul au pus baze filosofice foarte diferite, care au făcut China să se adapteze la lume, în timp ce Occidentul încerca să o transforme.

Și totuși, nu era nici o îndoială că o mare parte a ceea ce moștenise Europa – și, implicit, lumea noastră din secolul XXI – își are rădăcinile în China. Conceptul general de examene meritocratice (ca de exemplul Testul de Aptitudini Scolastice, sau TAS, testul standardizat folosit pentru admiterea la colegiile americane) poate fi găsit inițial în China. Legile care se aplică tuturor în aceeași măsură își au originea în China, la fel ca și sistemele administrative conduse de o elită educată.

Există un mic avertisment referitor la povestirea privind ce a învățat Europa de la China. Numai o fațetă a acestor idei a reușit: ideile lui Mozi și ale descendenților săi intelectuali, legaliștii. Ideile care s-au răspândit în Europa întreagă portretizau ființele omenești ca fiind agenți raționali care conduc sisteme juridice raționale, bazate pe legi universale. Examenele lor măsurau abilitatea pură, nu bunătatea morală sau pregătirea morală. Aceste idei mohiste au fost extrase din cadrul moral în care fuseseră inițial încorporate și au fost văzute, pur și simplu, ca o imagine a modului de a crea un guvern administrativ. Legalismul a devenit un ingredient-cheie în apariția a ceea ce considerăm a fi statul modern, rațional. Ideile pe care occidentalii le-au lăsat deoparte erau cele care aveau legătură cu pregătirea morală, bunătatea și cultivarea de sine.

Astfel, deși erau imitate formele artei guvernării din Asia, acestea erau folosite diferit. În China, obiectivul fusese să se separe bogăția de puterea politică, astfel încât statul să poată funcționa ca o meritocrație condusă de o elită educată. În schimb, în Occident, strategia fusese să se dărâme societățile aristocratice, încercând să se conecteze bogăția și puterea politică în cea mai mare măsură posibilă. Mobilitatea socială avea să fie materializată prin dobândirea de bogăție – ceea ce va duce apoi la acces

direct la puterea politică. Forța de acțiune din spatele mobilității sociale din Occident nu avea să fie educația, ci bogăția. Nu statul, ci economia.

Acesta este un mod de a dărâma o lume aristocratică. Dar nu este singurul mod. Și, considerând întreaga perioadă anterioară a istoriei umane ca fiind „tradițională“, ne împiedicăm singuri să vedem alte idei ca fiind ceva din care am putea învăța.

Putem crea o nouă epocă, în care tot felul de idei globale să se trezească din nou la viață. Date fiind crizele personale și sociale cu care suntem confruntați astăzi, aceste idei ar putea fi cele mai bune alegeri pe care le-am putea face.

Cum am văzut ideile asiatice

Unii dintre cei care citesc această carte ar putea fi de părere că ideile asiatice au revenit deja la viață în Occident. Budismul a devenit extraordinar de popular aici cu câteva decenii în urmă, aducând cu el tot felul de idei inspirate din budism: meditație, mindfulness, tabere de meditație. Mulți dintre noi, cei din Occident, am simțit mult timp senzația de gol – sentimentul că ideile noastre mari ne-au trădat. Am fost în căutarea altor abordări viabile, care să ne ajute să trăim o viață mai împlinită.

Dar există probleme semnificative în ceea ce privește modul în care a fost însușit budismul astfel încât să se potrivească direct într-o mentalitate și un model occidental. Budismul a atras inițial pentru că părea să ofere un antidot împotriva ambiției și lăcomiei noastre. Budismul și Orientul erau idealizate și considerate ca fiind la polul opus al Occidentului spoliator și lacom. Însă, în cea mai mare parte, budismul a fost înțeles greșit, adâncind și mai mult unele dintre cele mai periculoase aspecte ale noțiunilor occidentale referitoare la sinele individual.

Să luăm, de exemplu, mindfulness. Se bazează pe conceptul detașării și al contemplării lumii și a fiecărui moment fără să judeci, astfel încât să nu te mai deranjeze nimic. Se face o publicitate senzațională conceptului de mindfulness, fiind considerat o tehnică populară pentru a dobândi pace și seninătate în viețile noastre agitate. Astăzi este chiar promovat ca instrument pentru productivitate și eficiență în școlile de management, în corporații și în armată.

Dar mindfulness avea scopul de a demonta sinele. Budismul este doctrina absenței sinelui, iar practicile budiste, în general, au scopul de a elimina noțiunea existenței oricărui fel de sine individual. Și totuși, multe dintre aceste aspecte ale budismului au fost abandonate, budismul fiind adesea denaturat, transformat într-un mod de a privi în tine și de a îmbrățișa sinele. A devenit o formă de autodezvoltare exotică: doctrina utilizată ca să ajute oamenii să se accepte într-o măsură mai mare.

Mai recent, au fost reinterpretate și alte idei asiatice ca fiind ideologii coerente: să spunem daoismul sau chiar confucianismul. Au fost despuiate de puterea lor și au fost reconstituite astfel încât să însemne oarecum a învăța să accepți lumea așa cum este și să accepți locul pe care îl ai în cadrul ei.

Aceste interpretări idealiste reprezintă reversul felului în care Occidentul percepe Orientul ca fiind tradiționalist și înapoiat. În această versiune, Asia reprezintă înțelepciunea antică în ceea ce privește un mod mai informat, mai integrat, un mod ideal de a trăi. Cu toate acestea, dacă a te simți mai bine înseamnă să accepți adevăratul tău sine, să te armonizezi cu natura și să trăiești în pace cu lumea, viziunea aceasta este la un mic pas de încurajarea oamenilor să-și accepte soarta și de abordarea perspectivei tradiționaliste conform căreia viața este predeterminată. Noi devenim mulțumiți de noi înșine și detașați, renunțând la oportunitatea de cultivare de sine.

Am încorporat aceste noțiuni într-o perspectivă asupra lumii în care Occidentul stabilește direcția istoriei și oferă obiectivul prin care vedem totul. Acest lucru ne împiedică să vedem lucrurile așa cum sunt în realitate și să le recunoaștem potențialul măreț. Așa cum ne-au arătat filosofii

noștri, există multe moduri viabile diferite de a dărâma o lume în care totul este determinat de dreptul ereditar și de a trece la o alta, în care oamenii pot înflori.

Opusul nechibzuinței și al complacerii nu este mindfulness. Este angajarea. Ideile pe care le-am schițat în această carte sunt extraordinar de pragmatice, avându-și rădăcinile în lumea de fiecare zi și în viața noastră de fiecare zi. Fiecare dintre aceste texte a dezbătut modul cel mai bun în care să renunțăm la pasivitate și să schimbăm lumea în care trăim.

Promisiunea unei lumi fragmentate

Știm deja multe lucruri despre care am învățat în această carte. Practicăm deja aspecte ale acestora în viețile noastre. Filosofii noștri chinezi ne dau posibilitatea de a numi și percepe în mod conștient impulsuri și comportamente pe care altădată le-am fi trecut cu vederea, considerându-le irelevante pentru că nu se încadrează în noțiunile noastre de acțiune și sinceritate. Acestea ne arată că, atunci când considerăm că suntem activi, suntem de fapt pasivi; atunci când credem că suntem loiali nouă înșine, de fapt ne limităm propriile posibilități. Ne învață să recunoaștem că lumea este imprevizibilă și că putem evolua trăind „ca-și-cum“, nu căutând autenticitatea.

Toți acești gânditori aveau puncte de vedere diferite în ceea ce privește modul în care poți avea o viață bună. Ceea ce îi aduce împreună însă este opoziția față de idei precum aceea că există un trecut imposibil de schimbat care ne leagă de mâini și de picioare, o ordine unificată în cosmos la care ar trebui să aderăm, un set de legi raționale pe care ar trebui să le urmăm și doctrine etice care ne-au fost transmise și pe care trebuie să le aplicăm.

Provocarea pe care o prezintă filosofii noștri este aceasta: Gândește-te cum ar fi viața ta dacă ai presupune că nici unul dintre aceste lucruri nu ar fi adevărat.

Încercările noastre de a construi o lume coerentă, stabilă au luat numeroase forme. Pentru unii, ar putea fi vorba de un set de reguli etice universale, similare celui al mohiștilor. Sau poate că alții urmează un cod kantian de legi raționale și morale, indiferent de circumstanțe. Sau poate că este vorba despre credința într-un cosmos unificat, cu care unii dintre noi încearcă să se armonizeze. În cadrul găselniței noastre celei mai recente, cel mai mare adevăr este întruchipat de sinele autentic, pe care trebuie să-l descoperim înăuntrul nostru.

Acum știm că idei ca acestea existau într-o formă sau alta și în China timpurie. Cu toate acestea, filosofii noștri vedeau lumea în mod foarte diferit. Considerau că trăim într-o lume fragmentată și fracturată, în care oamenii se tratează reciproc în moduri mult prea omenești. Ne vedeau într-un conflict fără sfârșit și în relații imperfecte.

Occidentalii tind să privească ritualul venerării strămoșilor și să considere că acesta înseamnă că întotdeauna chinezii îi ascultau pe cei morți și trăiau în umbra lor. Gânditori cum ar fi Weber au privit ritualul prin prisma sincerității. Conform interpretării sale, cei care făceau ritualul credeau sincer că lumea era la fel de armonioasă precum o descria ritualul.

Dar, de fapt, participanții la ritual știau perfect că acesta nu reflectă realitatea. Știau că trăiesc într-o lume fragmentată, dar exact din acest motiv aveau nevoie de ritual, pentru a le permite să se rupă de viața reală haotică și să deruleze posibilități imaginative. Ritualul îi ajuta pe oameni să nu urmeze trecutul, ci să creeze un viitor diferit. Printr-un ritual ca-și-cum, descendenții lucrau cu fantomele care îi bântuiau și creau o nouă versiune a trecutului. Acesta era un proces continuu. Străbunii nu erau niciodată complet puși la locul lor.

Însă acesta este motivul pentru care ritualul era repetat iar și iar. Încet, în timp, apărea un progres. Prin acțiunile lor, cei vii spuneau: „Iată cum am putea să ne trăim viețile, dacă am vedea trecutul astfel“. Și, pe măsură ce reconstituiau trecutul iar și iar, chiar începeau să trăiască altfel.

Putem învăța ceva și din asta. Încercările noastre de a ne apăra propria lume fracturată sunt inevitabil insuficiente sau chiar eșuează. Metaforic

vorbind, fantomele – sau, mai literal, trecuturile noastre – ne bântuie cu intensități diferite. Dar, dacă trăim într-o lume frântă, bântuiți de trecut – relațiile noastre dificile, greutățile de la muncă, pierderile, multele greșeli inevitabile –, trebuie să ne implicăm în echivalentul ritualului strămoșilor. Trebuie să ne cultivăm emoțiile cu alți oameni, în mod repetat, pe măsură ce lucrăm la proiectarea unei lumi mai bune. Atunci când acceptăm cât suntem de limitați de trecut, de forțele negative dinăuntrul nostru și de fragilitatea relațiilor umane, propriile noastre relații au un potențial nelimitat de a fi rafinate și transformate. A ține unii la alții presupune o muncă grea. Presupune nesfârșită conștientizare, adaptare și capacitate de răspuns. Dar este unul dintre cele mai importante și pline de satisfacții lucruri pe care le facem noi, ființele umane.

În această lume fracturată și fragmentată, depinde de noi să generăm ordine. Noi suntem cei care construiesc și structurează lumea – nu scăpând de emoțiile umane incomode, de haosul care suntem noi, ci începând exact de acolo. Și facem aceasta prin cultivare de sine: folosind ritualurile pentru a îmbunătăți modul în care relaționăm cu cei din jurul nostru; cultivând energii în organismul nostru, astfel încât să putem trăi cu mai multă vitalitate; pregătindu-ne inima și corpul astfel încât să ia deciziile zilnice într-un mod puternic diferit; și rezistând tendinței de a ne separa de experiență, astfel încât să devenim constant receptivi la lucruri noi.

Procesul de construire a unei lumi mai bune nu se încheie niciodată, pentru că încercările noastre de a construi relații mai bune nu se termină niciodată. Dar, pe măsură ce învățăm cum să ne îmbunătățim relațiile, învățăm cum să modificăm situațiile, și prin aceasta, să creăm un număr infinit de noi lumi. Ne vom deschide către posibilitățile oferite de aceste idei filosofice care arată calea către o viață bună.

Dacă lumea este fragmentată, atunci ne oferă toate oportunitățile de a construi lucrurile de la zero. Începem cu cele mai mici lucruri din viața noastră de zi cu zi, pornind de la care schimbăm totul. Dacă începem din acel punct, atunci totul depinde de noi.

Mulțumiri

În primul rând, dorim să le mulțumim miilor de studenți cărora Michael a avut privilegiul de a le preda în cursul anilor. Curiozitatea și pasiunea lor intelectuală pentru idei au fost o sursă constantă de inspirație pentru el.

Suntem recunoscători agentului nostru, Gillian MacKenzie, pentru că a văzut un mare potențial într-o carte despre filosofia chineză; editorului nostru, Jonathan Karp, pentru că a susținut acest proiect cu atât de multă căldură; redactorului nostru, Priscilla Painton, pentru adnotările pertinente și entuziasmul neobosit; Sophiei Jimenez, pentru susținerea și ajutorul extrem de competente; lui Phil Metcalf, pentru revizuirea impecabilă; și echipei fantastice de publicitate și marketing Simon & Schuster: Cary Goldstein, Richard Rohrer și Dana Trocker. Suntem cât se poate de recunoscători minunatelor Allison Devereux și Kirsten Wolf pentru ajutorul lor. Adresăm mulțumiri din inimă următoarelor persoane: Camilla Ferrier, Jessica Woollard, Jemma McDonagh și Georgina Le Grice, de la Marsh Agency, și tuturor editorilor care publică în străinătate cartea cu entuziasm.

De asemenea, ne exprimăm aprecierea specială față de Daniel Crewe de la Viking UK, care nu și-a precupețit timpul și ne-a oferit comentarii și sugestii editoriale inestimabile. Mulțumim cu recunoștință și următorilor: Samuel Douglas, Jennifer Margulis și Laura Simeon, care au făcut comentarii atât de perspicace asupra primelor proiecte ale acestei cărți, și lui Jen Guidera, Roland Lamb, Elizabeth Malkin, Adam Mitchell, Katherine Ozment și Jeannie Suk pentru susținerea lor.

Mulțumiri deosebite adresăm familiilor noastre; fără răbdarea și susținerea lor, această carte nu ar fi putut fi scrisă.

În cele din urmă, cu multă recunoștință ne mulțumim unul celuilalt. A fost o colaborare adevărată: discuțiile despre filosofi s-au născut la cursurile lui Michael, în timp ce Christine a adăugat exemple din vremurile moderne și a

scris despre ideile acestor gânditori pentru un public contemporan. Rezultatul este o carte care depășește cu mult ceea ce oricare dintre noi ar fi putut face de unul singur.

Resurse și lecturi suplimentare

Pentru a citi pasaje relevante în engleză din lucrările originale de filosofie chineză, a se vedea e-book-ul nostru gratuit: Confucius, Mencius, Lao Zi, Zhuangzi, Xunzi: Selected Passages, disponibilă pe Kindle, Nook și iBook Store.

Notă: multe dintre textele discutate în cartea de față sunt considerate a fi fost create în cursul unor perioade lungi și compilate în moduri diferite de editori diferiți. Cu toate acestea, de-a lungul istoriei, acestea au fost citite și discutate ca texte coerente reprezentând ideile filosofului în cauză, și, în vederea facilitării lecturii, continuăm acea tradiție, folosind numele principalilor filosofi; de exemplu, în loc să scriem „Textul lucrării Mencius spune“, scriem „Mencius spune“.

O excelentă antologie a majorității filosofilor pe care i-am discutat poate fi găsită în Philip J. Ivanhoeand Bryan W. Van Norden, eds., Readings in Classical Chinese Philosophy (Indianapolis: Hackett, 2005).

Pentru traduceri integrale***, vă sugerăm:

–Burton Watson, trans., The Complete Works of Zhuangzi (Translations from the Assian Classics) (New York: Columbia University Press, 2013).

–D.C. Lau, trans., The Analects (New York: Penguin Books, 1979).

–Mencius (New York: Penguin Books, 2005).

–Tao Te Ching (de Lao Tzu) (New York: Penguin Books, 1985).

–Harold D. Roth, Original Tao: Inward Training (Nei-yeh) and the Foundations of Taoist Mysticism (Translations from the Assian Classics) (New York: Columbia University Press, 2004).

Epoca filosofiei

Pentru lecturi suplimentare:

–Jared Diamond, Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies (New York: W.W. Norton, 2005).

–Ian Morris, Why the West Rules – for Now: The Patterns of History, and What They Reveal About the Future (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2010).

Confucius

Despre „ca-și-cum“ dintr-o perspectivă filosofică mai largă, a se vedea:

–Hans Vaihinger, The Philosophy of "As if": A System of the Theoretical, Practical and Religious Fictions of Mankind, tradusă de C.K. Ogden, a II-a ediție (New York: Harcourt, Brace and Company, 1935).

–Adam B. Seligman, Robert P. Weller, Michael J. Puett, and Bennett Simon, Ritual and Its Consequences: An Essay on the Limits of Sincerity (New York: Oxford University Press, 2008).

Despre istoria lui „te rog" și „mulțumesc":

–David Graeber, Debt: The First 5 000 Years (Brooklyn, NY: Melville House, 2011).

Lao Zi

Despre Lincoln:

–Garry Wills, Lincoln at Gettysburg: The Words That Remade America (New York: Simon & Schuster, 1992).

Despre salutul prezidențial:

–Garry Wills, Bomb Power: The Modern Presidency and the National Security State (New York: Penguin Books, 2010).

Educaţia interioară

Despre divinizarea de sine:

–Michael J. Puett, To Become a God: Cosmology, Sacrifice, and Self-Divinization in Early China (Cambridge, MA: Harvard University Asia Center, 2002).

Zhuangzi

Despre flux:

–Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (New York: Harper & Row, 1990).

Xunzi

Despre spălatul pe mâini:

–Sherwin B. Nuland, The Doctors' Plague: Germs, Childbed Fever, and the Strange Story of Ignac Semmelweis (New York: W.W. Norton, 2003).

Autorii se referă la traducerile în limba engleză; din acest motiv, păstrăm titlurile originale ale respectivelor traduceri. (n.tr.)